



Deutsche Gesellschaft für Nährstoffmedizin
und Prävention (DGNP) e. V.

Magnesium kann Knochenbrüche verhindern

Die Ergebnisse einer großen finnischen Kohortenstudie geben Anlass zu der Vermutung, dass **Magnesium** das Risiko für Knochenbrüche im Alter senken kann. An der Kuopio Ischemic Heart Disease Prospective Cohort Study nahmen 2.245 Männer im Alter zwischen 42 - 61 Jahren teil. Das Team aus finnischen und britischen Wissenschaftlern wertete die Daten aus einem Zeitraum von durchschnittlich 25,6 Jahren aus. Sie untersuchten einen statistischen Zusammenhang zwischen der Magnesium-Serumkonzentration der Männer und einem späteren Auftreten von Knochenbrüchen.

Ergebnisse

Der Vergleich zwischen Männern mit den 25 % höchsten Magnesium-Serumkonzentrationen (Quartil 4) und denen mit den 25 % niedrigsten Serumkonzentrationen (Quartil 1) zeigte, dass eine schlechte Magnesiumversorgung das Risiko für Knochenbrüche um 110 % erhöhte (HR: 2,10; 95 % Konfidenzintervall (KI): 1,30 - 3,41). Auch nach der rechnerischen Bereinigung hinsichtlich klassischer Risikofaktoren für Knochenbrüche war dieses noch um 99 % (HR: 1,99; 95 % Konfidenzintervall (KI): 1,23 - 3,24) erhöht. Bei speziellen Knochenbrüchen wie dem Oberschenkelhals erhöhte sich das Risiko sogar auf 243 % (HR: 2,43; 95 % Konfidenzintervall (KI): 1,30 - 4,53).

Zusammenfassung

Eine niedrige Magnesium-Serumkonzentration ist nach den Ergebnissen dieser Kohortenstudie ein starker und unabhängiger Risikofaktor für Knochenbrüche im Alter.

Kunutsor SK, Whitehouse MR, Blom AW, Laukkanen JA.

Low serum magnesium levels are associated with increased risk of fractures: a long-term prospective cohort study.

Eur J Epidemiol. 2017 April