



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

Metaanalyse: Magnesium senkt Blutdruck

Eine regelmäßige Einnahme von Supplementen mit **Magnesium** senkt den Blutdruck sowohl bei Hypertonikern als auch bei Menschen mit nicht erhöhtem Blutdruck. Diese Erkenntnis entstand im Rahmen einer Metaanalyse aus 34 randomisierten und placebokontrollierten Interventionsstudien mit Daten von insgesamt 2.028 Teilnehmern. Die durchschnittliche Magnesiumeinnahme entsprach täglich circa 368 mg für einen Zeitraum von 3 Monaten.

Ergebnisse

Die Einnahme senkte den systolischen Blutdruck um durchschnittlich 2 mm Hg und den diastolischen um 1,78 mm Hg. Die Autoren errechneten, dass schon die Einnahme von 300 mg Magnesium für einen Monat einen signifikanten Effekt auf den Blutdruck erzielen kann.

Zusammenfassung

Die Einnahme von Magnesium über Supplemente kann einen wichtigen Beitrag zur Therapie einer Hypertonie leisten.

Zhang X, Li Y, Del Gobbo LC, Rosanoff A, Wang J, Zhang W, Song Y.

Effects of Magnesium Supplementation on Blood Pressure: A Meta-Analysis of Randomized Double-Blind Placebo-Controlled Trials.

Hypertension. 2016 August; 68(2): 324-33