

Magnesium kann Schlaganfallrisiko senken

Eine Erhöhung der täglichen Magnesiumaufnahme kann das Risiko eines Schlaganfalls verringern, ist das Ergebnis einer neuen Meta-Analyse aus Schweden.

Eine Zusammenfassung von Daten aus sieben prospektiven Studien hat ergeben, dass 100 mg zusätzlicher Magnesiumaufnahme pro Tag das Schlaganfall-Risiko um etwa 9 % verringert wurde.

„Auch wenn es verfrüht ist, eine Magnesium-Supplementierung zu empfehlen um das Risiko für einen Schlaganfall zu senken, ein erhöhter Verzehr von Magnesium-reichen Lebensmitteln wie grünem Blattgemüse, Bohnen, Nüssen und Vollkornprodukten ist auf jeden Fall zu empfehlen um das Schlaganfallrisiko zu reduzieren“, schrieb die schwedische Wissenschaftlerin im Amerikanischen Journal of Clinical Nutrition.

Wissenschaftler haben die Rolle von Magnesium für die kardiovaskuläre Gesundheit seit über 80 Jahren untersucht, und das, ohne große randomisierte klinische Studien, und auch in den nächsten Jahrzehnten werden Ernährungswissenschaftler weiterhin die Wirksamkeit von Magnesium für die Primärprävention von kardiovaskulären Erkrankungen diskutieren.

Mineralien und Schlaganfall

Die Ernährung hat erwiesenermaßen einen Einfluss auf das Schlaganfallrisiko, insbesondere die Zufuhr von Natrium im Zusammenhang mit Bluthochdruck. Umgekehrt wirken Magnesium, Kalium und Calcium der Hypertonie entgegen. Frühere Untersuchungen

zeigen, dass ein großer Teil der Erwachsenen nicht die empfohlene Tagesdosis für Magnesium (320 mg pro Tag für Frauen und 420 mg pro Tag für Männer) mit der täglichen Nahrung aufnimmt.

Susanna Larsson, Nicola Orsini, und Alicja Wolk vom Karolinska Institut in Stockholm führten eine Dosis abhängige Metaanalyse von sieben Studien mit 241.378 Teilnehmern durch. Sie fanden, dass pro 100 mg Magnesium pro Tag eine Reduktion des Risikos eines totalen und ischämischen Schlaganfalles um 8 % bzw. 9 % reduziert wurde. Es wurde jedoch kein Zusammenhang zwischen Magnesium-Aufnahme und anderen Formen des Schlaganfalls beobachtet.

Mehrere mögliche Mechanismen für die Wirkung des Magnesiums kommen hier in Frage, wie zum Beispiel eine blutdrucksenkende Wirkung des Magnesiums, oder die Rolle des Magnesium bei der Verringerung des Risikos für Typ-2-Diabetes durch eine Verbesserung der Insulinsensitivität.

Literatur

Larsson S. C. et al. Dietary magnesium intake and risk of stroke: a meta-analysis of prospective studies. *Am J Clin Nutr.* 2012; 95(2):362–366