

Pressemitteilung

Betroffene sind mit dem essentiellen Mineralstoff oft mangelhaft versorgt

So wichtig ist Magnesium bei Typ-2-Diabetes

Magnesium ist ein essentieller Nährstoff, von dem jeder täglich 300 bis 350 Milligramm aufnehmen sollte. Besonders wichtig ist eine gute Magnesiumversorgung für Menschen mit Typ-2- Diabetes. Denn bei ihnen reagieren die Insulinrezeptoren nicht mehr richtig auf das Hormon, was der Körper zunächst durch eine erhöhte Insulinausschüttung auszugleichen versucht. Insulin wiederum fördert die Ausscheidung von Magnesium, ohne das die Insulinrezeptoren nicht richtig arbeiten können. So kommt es zu einem Teufelskreis und damit zu einer Unterversorgung [1, 2]. Die Ergänzung von Magnesium kann dann die Blutzuckerparameter verbessern. Das Biolectra® Magnesium Portfolio bietet hierfür eine breite Auswahl an Arzneimitteln und Nahrungsergänzungsmitteln.

Alle Menschen sind auf die Aufnahme des essenziellen Minerals Magnesium durch die Nahrung angewiesen. Magnesium kommt zum Beispiel in Nüssen, grünem Gemüse und Bitterschokolade vor. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine tägliche Aufnahme von 300 bis 350 Milligramm täglich – das entspricht etwa einer Tafel Bitterschokolade. Eine unzureichende Magnesiumversorgung, die möglicherweise über längere Zeit besteht, lässt sich nicht einfach durch eine Blutuntersuchung bestimmen. Der Körper reguliert die Konzentration des Minerals in engen Grenzen und setzt als „Erste-Hilfe-Maßnahme“ zunächst Magnesium aus seinen Speichern, vor allem den Knochen, frei.

Welche Rolle spielt Magnesium bei Menschen mit Typ-2-Diabetes?

Studien der letzten Jahre zeigen eindeutig, dass Menschen mit Typ-2-Diabetes besonders häufig einen manifesten Magnesium-Mangel haben, der sogar im Blut nachweisbar ist. Gerade zu Beginn einer Diabetes-Typ 2-Erkrankung, dem sogenannten Prädiabetes, kommt es zu einem verminderten Ansprechen der Insulinrezeptoren auf das Hormon Insulin. Man spricht von der Ausbildung einer Insulinresistenz. Der Körper reagiert darauf mit der Produktion von mehr Insulin, um den Mangel auszugleichen. Im Zusammenhang mit Magnesium entsteht dann ein Teufelskreis: Denn einerseits sind die Insulinrezeptoren für ihre Arbeit auf Magnesium angewiesen, andererseits bewirkt Insulin auch eine vermehrte Ausscheidung des Minerals über die Nieren. Dies ist der Grund, warum gerade Diabetiker auffällig häufig mit dem Mineralstoff Magnesium unterversorgt sind [1, 2]. Die Ergänzung von Magnesium verbessert dann tatsächlich die Stoffwechselfparameter des Blutzuckers, wie die systematische Auswertung vieler Studien zeigt.

Das Biolectra® Magnesium Portfolio

Das neue Biolectra® MAGNESIUM 486 mg INTENS Trinkpulver ist für die Behandlung eines Magnesiummangels als Arzneimittel zugelassen, zum Beispiel wenn dieser bei einem Diabetiker bereits diagnostiziert wurde. Wer seine Nahrung gezielt ergänzen möchte, hat mit dem Biolectra® Portfolio die Auswahl zwischen Kapseln, einem Trinkgranulat oder auch den einfach ohne Wasser einzunehmenden Direct-Sticks in verschiedenen Stärken und Geschmackrichtungen. Natürlich alle ohne Zucker, vegan, gluten- und lactosefrei. **Gut zu wissen:** Magnesium (zum Beispiel Biolectra® Magnesium) ist gut kombinierbar mit den gängigen Antidiabetika wie Metformin, Glitazone, Sulfonylharnstoffe, Glinide und Insulin sowie mit Antihypertensiva [3].

Doppelt empfehlenswert für Stoffwechsel und Muskeln

Bei der Beratung von Patienten mit der Diagnose (Prä-)Diabetes sollten Apothekenteams also immer auch an eine gute Magnesiumversorgung denken. Diese sicherzustellen, kann Betroffene in zweifacher Hinsicht unterstützen: Zum einen kann sie die notwendig werdende Lebensstiländerung, besonders in Bezug auf die Ernährung, erleichtern. Denn sie fällt Betroffenen oft schwer und wird vor allem mit Verzicht in Verbindung gebracht. Vielen ist es dann kaum möglich, auf die ausreichende Zufuhr aller wichtigen Vitalstoffe, insbesondere Magnesium, zu achten.

Zum anderen ist auch regelmäßige Bewegung für eine gute Insulinwirkung wichtig. Denn durch körperliche Bewegung, die insbesondere den Muskelaufbau fördert, reagieren die Insulinrezeptoren wieder empfindlicher auf Insulin [4], natürlich nur, wenn genügend Magnesium vorhanden ist. Dass gerade Magnesium auch für eine normale Muskelfunktion eine besondere Bedeutung hat, ist bekannt. Biolectra[®] Magnesium ist also für Menschen mit Typ-2-Diabetes doppelt empfehlenswert: für die physiologischen Prozesse im Stoffwechsel und vitale Muskeln.

Mehr Magnesium-Infos unter www.biolectra.de

Literatur

1. Gommers, L.M.M., et al., *Hypomagnesemia in Type 2 Diabetes: A Vicious Circle?* Diabetes, 2015. 65(1): p. 3-13.
2. Hosseini Dastgerdi, A., M. Ghanbari Rad, and N. Soltani, *The Therapeutic Effects of Magnesium in Insulin Secretion and Insulin Resistance*. Adv Biomed Res, 2022. 11: p. 54.
3. Gröber, U., *Magnesium, Kalium und Zink bei Diabetikern oft kritisch*. Deutsche Apotheker Zeitung;., 2010(9).
4. Lopez-Pedrosa, J.M., et al., *The Vicious Cycle of Type 2 Diabetes Mellitus and Skeletal Muscle Atrophy: Clinical, Biochemical, and Nutritional Bases*. Nutrients, 2024. 16(1): p. 172.

Bildmaterial



Packshot Biolectra[®] MAGNESIUM 486 mg INTENS Trinkpulver
20 Beutel, Orange-Mango-Geschmack
PZN 16779764

Biolectra® Magnesium 486 mg intens Trinkpulver Orangen-Mango-Geschmack. Zusammensetzung: Ein Beutel zu 6,6 g Pulver enthält: 486 mg (= 20 mmol) Magnesium als Magnesiumcitrat. Sonstige Bestandteile: Natriumhydrogencarbonat, Citronensäure, Sorbitol (Ph. Eur.), Saccharin-Natrium, Aromastoffe, Farbstoffe: Rotrübensaft-Trockensubstanz, Betacaroten (enthält Saccharose, Natriumascorbat). **Anwendungsgebiete:** Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit ist (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe). **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Magnesiumcitrat oder einen der sonstigen Bestandteile; schwere Nierenfunktionsstörung (glomeruläre Filtrationsrate < 30 ml/min); Störung der Erregungsleitung am Herzen (AV-Block höheren Grades), die zu Bradykardie führt; Myasthenia gravis; Exsikkose; metabolische Alkalose; chronischer Harnwegsinfekt mit harnstoffabspaltenden Bakterien (Gefahr einer Struvitsteinbildung); Infektsteindiathese (Calcium-Magnesium-Ammoniumphosphatsteine). **Nebenwirkungen:** Häufigkeit auf Grundlage der verfügbaren Daten nicht abschätzbar: Vereinzelt kann es bei der oralen Anwendung von Magnesium zu Durchfällen kommen, die sich durch Reduzierung der Dosis beheben lassen. Bei hochdosierter, länger andauernder Anwendung kann es zu Müdigkeitserscheinungen kommen. Sie können darauf hinweisen, dass bereits ein überhöhter Serum-Magnesiumspiegel erreicht ist. In diesem Fall ist die Dosis zu reduzieren bzw. die Medikation vorübergehend abzusetzen. **Hinweise:** Enthält Natrium, Sorbitol und Saccharose.

HERMES ARZNEIMITTEL GMBH - 82049 Pullach i. Isartal

Stand 07/2021