

Schützt Magnesium vor der koronaren Herzkrankheit?

Datum: 05.12.2022

Original Titel:

Dietary magnesium intake and risk of incident coronary heart disease in men: A prospective cohort study

MedWiss - Männer, die mit ihrer Nahrung mehr Magnesium aufnahmen, hatten ein geringeres Risiko, an der koronaren Herzkrankheit zu erkranken. Zu diesem Schluss kam eine japanische Studie. Frauen profitierten jedoch nicht von einer erhöhten Magnesium-Zufuhr und auch auf das Schlaganfall-Risiko schien eine hohe Magnesium-Zufuhr keinen Einfluss zu haben.

Die Rolle von Magnesium bei der Entwicklung einer koronaren Herzkrankheit (KHK) und Schlaganfall wird immer wieder diskutiert. Verschiedene Studien brachten verschiedene Ergebnisse. Magnesium steckt in vielen Lebensmitteln. In Kürbiskernen oder Sonnenblumenkernen ist es beispielsweise in größeren Mengen enthalten, aber auch Haferflocken, Nüsse (Cashewnüsse, Mandeln) oder Bananen sind reich an Magnesium. Ein Forscherteam aus Japan leistete nun einen weiteren Beitrag zu dieser Thematik. Die Wissenschaftler wollten herausfinden, ob Magnesium, welches mit der Nahrung aufgenommen wird, einen Einfluss auf das Risiko, an KHK zu erkranken oder einen Schlaganfall zu erleiden, hat.

Wissenschaftler befragten mehr als 80000 Erwachsene nach ihrem Essverhalten

Die Wissenschaftler befragten zu diesem Zweck 85293 Japaner (zwischen 45 und 74 Jahren), die zu Beginn der Studie weder an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung noch an Krebs litten, nach ihren Essgewohnheiten. Aus den Angaben der Studienteilnehmer schätzten die Wissenschaftler die Menge an Magnesium, die jeder einzelne über die Nahrung zu sich nahm, ab. Die Teilnehmer wurden durchschnittlich etwa 15 Jahre lang beobachtet.

Männer, die mehr Magnesium zu sich nahmen, hatten ein geringeres Risiko für KHK

In dem Beobachtungszeitraum kam es zu 4110 Schlaganfällen und 1283 Personen erkrankten an KHK. Mithilfe statistischer Analysen stellten die Wissenschaftler fest, dass die Männer, die mehr Magnesium durch die Nahrung zu sich nahmen, ein geringeres Risiko hatten, an KHK zu erkranken, als Männer, die ihrem Körper nur sehr wenig Magnesium zuführten. Dieser Zusammenhang konnte jedoch bei Frauen nicht beobachtet werden. Und auch auf das Schlaganfall-Risiko schien eine höhere Magnesium-Zufuhr keine schützende Wirkung zu haben - weder bei Männern noch bei Frauen.

Männer könnten somit im Hinblick auf das KHK-Risiko von einer höheren Magnesium-Zufuhr profitieren. Bei Frauen und in Bezug auf das Schlaganfall-Risiko hatte eine höhere Magnesium-Aufnahme hingegen keinen schützenden Effekt. Es ist hierbei jedoch zu beachten, dass die Studie mit Japanern durchgeführt wurde, deren Essgewohnheiten sich stark von denen der Deutschen unterscheiden. Aufgrund dessen ist es fraglich, ob sich die Ergebnisse dieser Studie eins zu eins auf die Deutschen übertragen lassen.

Referenzen:

Kokubo Y, Saito I, Iso H, Yamagishi K, Yatsuya H, Ishihara J, Maruyama K, Inoue M, Sawada N, Tsugane S; JPHC Study Group. Collaborators (131) Dietary magnesium intake and risk of incident coronary heart disease in men: A prospective cohort study. *Clin Nutr.* 2018 Oct;37(5):1602-1608. doi: 10.1016/j.clnu.2017.08.006. Epub 2017 Aug 12.