

Magnesium und Vitamin E können Stoffwechsel verbessern

Datum: 06.10.2022

Original Titel:

The Effect of Magnesium and Vitamin E Co-Supplementation on Glycemic Control and Markers of Cardio-Metabolic Risk in Women with Polycystic Ovary Syndrome: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial

MedWiss - Die Studie kann zeigen, dass die Einnahme von Magnesium und Vitamin E einen positiven Effekt auf Zucker- und Fettstoffwechsel haben könnte. Durch einen guten Zucker- und Fettstoffwechsel ist die Belastung des Herz-Kreislaufsystems geringer.

Das PCO-Syndrom ist eine Stoffwechselerkrankung, die häufig mit einer Störung des Zucker- und Fettstoffwechsels einhergeht. Eine gesunde Ernährung kann hier unterstützend wirken und Symptome verbessern. Wissenschaftler aus dem Iran untersuchten den Effekt von Magnesium und Vitamin E bei PCO-Syndrom.

Magnesium und Vitamin E sind lebensnotwendig für den Körper

Magnesium kommt unter anderem in Vollkornprodukten, Schokolade, Bananen, Nüssen und Kartoffeln vor. Es ist wichtig für die Funktion von Nerven und Muskeln. Vitamin E hingegen ist ein Radikalfänger und schützt Immunsystem und Gefäße. Es findet sich vermehrt in pflanzlichen Fetten wie Weizenkeimöl oder Olivenöl.

Frauen mit PCO-Syndrom wurden in zwei Gruppen eingeteilt

Die Studie untersuchte 60 Frauen mit PCO-Syndrom, die zwischen 18 und 40 Jahre alt waren. Die Frauen wurden in zwei Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe erhielt 250 mg Magnesium und 400 mg Vitamin E täglich, die andere Gruppe erhielt Placebos. Vorher und nach 12 Wochen bestimmten die Wissenschaftler verschiedene Blutwerte.

Magnesium und Vitamin E verbesserten den Zuckerstoffwechsel

Nach 12 Wochen konnte die Insulinkonzentration bei Patientinnen, die Magnesium und Vitamin E erhielten, reduziert werden. Insulin ist ein Hormon, das den Zuckerstoffwechsel reguliert. Bei einer Insulinresistenz reagieren die Zellen nicht mehr ausreichend auf Inulin, Zucker aus dem But wird nicht mehr aufgenommen und der Blutzuckerspiegel steigt. Ein hoher Blutzuckerspiegel ist schädlich für Gefäße und Nerven. Bei den Frauen, die Magnesium und Vitamin E erhielten, konnte außerdem die Insulinresistenz verringert und die Insulinsensitivität erhöht werden. Auch konnten positive Auswirkungen auf den Fettstoffwechsel gesehen werden: Cholesterin und Triglyceride konnten gesenkt werden. Die beiden Fette haben schlechte Auswirkungen auf Herz und Gefäße.

Auch die Blutfettwerte konnten verbessert werden

Die Studie kann daher sagen, dass die Einnahme von Magnesium und Vitamin E einen positiven Effekt auf Zucker- und Fettstoffwechsel haben könnte. Durch einen guten Zucker- und

Fettstoffwechsel ist die Belastung des Herz-Kreislaufsystems geringer. Wir berichteten bereits über eine [Studie](#), die auch positive Effekte von Magnesium auf den Hormonhaushalt beim PCO-Syndrom zeigte (Izadi und Kollegen, 2018).

Referenzen:

Jamalian M, Sabzevar N, Asemi Z. The Effect of Magnesium and Vitamin E Co-Supplementation on Glycemic Control and Markers of Cardio-Metabolic Risk in Women with Polycystic Ovary Syndrome: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Horm Metab Res*. October 2018. doi:10.1055/a-0749-6431.