

Magnesium verbessert Blutzuckerwerte bei älteren Menschen mit Typ-2-Diabetes

Datum: 28.01.2026

Original Titel:

Effect of Magnesium Supplements on Improving Glucose Control, Blood Pressure and Lipid Profile in Patients With Type 2 Diabetes Mellitus: A systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Einfluss von Magnesium auf Blutzuckerkontrolle bei Typ-2-Diabetes?
- Metaanalyse aus dem Oman über 23 randomisierte, kontrollierte Studien
- Magnesium-Supplementierung führte zu signifikantem Anstieg des Serum-Magnesiumspiegels
- Nüchternblutzucker wurde mit Magnesium signifikant gesenkt
- Einfluss auf den Langzeitblutzucker nur bei älteren Menschen
- Senkung des diastolischen Blutdrucks und Verbesserungen des Lipidprofils

MedWiss – Neue Forschungsdaten zeigen, dass eine Magnesium-Supplementierung den Nüchternblutzucker senken, den Magnesiumspiegel im Blut erhöhen und möglicherweise auch den Blutdruck sowie den Fettstoffwechsel positiv beeinflussen kann. Die Wirkung von Magnesium war besonders bei älteren Menschen mit Typ-2-Diabetes ausgeprägt.

Aufgrund seiner zentralen Rolle im Glukosestoffwechsel und der hohen Prävalenz von Magnesiummangel bei Typ-2-Diabetikern wird Magnesium zunehmend als ergänzende Therapieoption zur Verbesserung der Blutzuckerkontrolle untersucht.

Einfluss von Magnesium auf die Blutzuckerkontrolle?

Eine aktuelle Metaanalyse aus dem Oman hat sich mit den Auswirkungen einer Magnesium-Supplementierung auf die Blutzuckerkontrolle bei Typ-2-Diabetes beschäftigt.

Systematischer Review mit Metaanalyse über 23 Studien

Insgesamt wurden 23 randomisierte kontrollierte Studien mit 1 345 Studienteilnehmern ausgewertet. Die Supplementierung mit Magnesium führte zu einem signifikanten Anstieg des Serum-Magnesiumspiegels (Mittelwertdifferenz, MD: 0,69; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,32 - 1,06). Der Nüchternblutzuckerspiegel wurde signifikant gesenkt (MD: -0,58; 95 % KI: -0,87 - -0,28). Der Einfluss auf das glykierte Hämoglobin (HbA_{1c}) war insgesamt gering (MD: -0,16; 95 % KI: -0,32 - 0,00). In der Subgruppenanalyse zeigten jedoch Menschen ab 65 Jahren sowie Personen mit längerer Einnahmedauer einen Einfluss von Magnesium auf HbA_{1c}. Darüber hinaus war die

Magnesium-Supplementierung mit einer Senkung des diastolischen Blutdrucks sowie positiven Effekten auf das Lipidprofil verbunden.

Vielversprechende Effekte von Magnesium sollten weiter untersucht werden

Die Magnesium-Supplementierung führte demnach zu einem signifikanten Anstieg des Serum-Magnesiumspiegels sowie einer Verbesserung des Nüchternblutzuckers. Insbesondere ältere Menschen und Langzeitanwender profitierten von einer positiven Wirkung auf den Langzeitblutzucker. Laut der Studienautoren sollten in zukünftigen Studien die individuellen Eigenschaften der Teilnehmer, die Dosierung und die Dauer der Magnesium-Supplementierung berücksichtigt werden.

Referenzen:

Maqrashi NA, Busaidi SA, Al-Rasbi S, Alawi AMA, Al-Maqbali JS. Effect of Magnesium Supplements on Improving Glucose Control, Blood Pressure and Lipid Profile in Patients With Type 2 Diabetes Mellitus: A systematic review and meta-analysis. Sultan Qaboos Univ Med J. 2025 May 2;25(1):382-394. doi: 10.18295/2075-0528.2848. PMID: 40641714; PMCID: PMC12244252.