

Magnesium: Für die Herzgesundheit essenzieller Mineralstoff

Konsumieren Sie magnesiumreiche Lebensmittel!

Konsumieren Sie magnesiumreiche Lebensmittel!

Laut den Autoren können 368 mg Magnesium täglich durchaus durch die Ernährung aufgenommen werden. Ein Ergänzungsmittel ist nicht unbedingt erforderlich. Dr. Suzanne Steinbaum, Kardiologin in New York City, sagte gegenüber Medicinenet.com:

»Wir Ärzte müssen auf die hohe Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung hinweisen – nicht nur um den Cholesterinspiegel zu senken und den Blutzucker zu kontrollieren, sondern auch, um für den richtigen Magnesiumwert im Blut zu sorgen. Ein Magnesiumtest als Teil der Vorsorgeuntersuchung könnte in Zukunft für die Vorbeugung und Behandlung von Bluthochdruck wichtig sein.«

Für einen gesunden Magnesiumspiegel sorgen Sie, indem Sie viel dunkelgrünes Blattgemüse konsumieren. Frisch gepresste Säfte aus diesem Gemüse sind eine hervorragende Art, für ausreichend Magnesium und andere pflanzliche Nährstoffe zu sorgen.

Doch wenn im Boden nicht ausreichend Magnesium vorhanden ist, enthält auch das Gemüse weniger – und heutzutage sind Böden sehr häufig nährstoffarm, wenn der Bauer nicht mit regenerativen Methoden arbeitet. Wenn Sie biologisch angebaute Vollwertprodukte essen und keine Mangelanzeichen aufweisen, versorgt Sie Ihre Ernährung wohl mit ausreichend Magnesium.

Wenn Sie trotz guter Ernährung Mangelerscheinungen aufweisen (siehe unten), sollten Sie ein Ergänzungsmittel in Erwägung ziehen. Die magnesiumreichsten Gemüsesorten sind:

- Spinat
- Brokkoli
- Mangold
- Rosenkohl
- Steckrübensgrün
- Grünkohl
- Rote-Beete-Grün
- Pak Choi
- Blattkohl
- Romanasalat

Andere Lebensmittel mit besonders hohem Magnesiumgehalt sind z. B. die folgenden:

- Rohe Kakaonibs und/oder ungesüßtes Kakaopulver: 28 g rohe Kakaonibs liefern rund 64 mg Magnesium und viele weitere wertvolle Antioxidantien, Eisen und präbiotische Ballaststoffe, die die gesunden Bakterien im Darm nähren.
- Avocados: Eine mittelgroße Avocado enthält ca. 58 mg Magnesium sowie gesunde Fette, Ballaststoffe und Vitamine. Zudem liefert sie Kalium, das die blutdruckerhöhende Wirkung von Natrium ausgleicht.
- Samen und Nüsse: Kürbiskerne, Sesamsamen und Sonnenblumenkerne enthalten am meisten Magnesium. 100 g liefern bis zu 420 mg Magnesium. Cashewkerne, Mandeln und Paranüsse sind ebenfalls magnesiumreich. 100 g Cashewkerne enthalten 290 mg Magnesium.
- Fettreicher Fisch: Interessanterweise sind auch fettreiche Fische wie wild gefangener Alaska-Lachs und Makrele reich an Magnesium. 200 g Lachs können rund 60 mg Magnesium enthalten.
- Kürbis: 500 g Winterkürbis liefern etwa 30 mg Magnesium.
- Kräuter und Gewürze: In Kräutern und Gewürzen sind viele Nährstoffe enthalten, darunter auch Magnesium. Mit am meisten liefern Koriander, Schnittlauch, Kreuzkümmel, Petersilie, Senfsamen, Fenchel, Basilikum und Gewürznelken.
- Früchte und Beeren: Viel Magnesium enthalten Papayas, Himbeeren, Tomaten, Cantaloupe- und Wassermelonen sowie Erdbeeren. Eine mittelgroße Papaya etwa liefert fast 58 mg Magnesium.

Der Zusammenhang von Magnesiumspiegel und Arterienverkalkung

Studien ergaben auch einen Zusammenhang zwischen dem Magnesium-Blutspiegel und der Verkalkung der Koronararterien. In vorhergehenden Studien wurde diese Assoziation bei Patienten mit chronischer Nierenkrankheit festgestellt, nun konnte derselbe Zusammenhang bei ansonsten gesunden Menschen beobachtet werden.

Unter den Probanden ohne Anzeichen einer kardiovaskulären Erkrankung hatten jene mit den höchsten Magnesium-Blutwerten ...

- ein um 48 Prozent niedrigeres Risiko für Bluthochdruck
- ein um 69 Prozent niedrigeres Risiko für Diabetes Typ 2
- ein um 42 Prozent niedrigeres Risiko für erhöhte Verkalkungswerte der Koronararterien.

Eine Erhöhung des Magnesiumgehalts im Blutserum um 0,17 mm/dl konnte mit einem 16-prozentigen Sinken des Verkalkungswerts assoziiert werden. Die Autoren folgerten daraus:

»Ein niedriger Magnesiumspiegel führte nicht nur zu höherem Blutdruck und Typ-2-Diabetes, sondern zur Verkalkung der Koronararterien – die ein Anzeichen für Arteriosklerose sowie für kardiovaskuläre Erkrankungen und Letalität ist.«

Magnesium kann auch Entzündungswerte beeinflussen

Eine 2014 veröffentlichte Arbeit stellte zudem fest, dass ein höherer Magnesiumkonsum mit dem CRP- (C-reaktivem Protein) Spiegel im Blut in Zusammenhang steht. Der CRP-Wert ist ein Marker für

Entzündungen und steigt, wenn sich irgendwo im Körper eine Entzündung befindet. Der Vergleich der Daten aus sieben Querschnittsstudien mit mehr als 32 900 Probanden ergab, dass die Personen mit höherer Magnesiumzufuhr niedrigere CRP-Werte hatten. Die Autoren schrieben:

»Diese Metaanalyse und systematische Überprüfung weist darauf hin, dass die Magnesiumaufnahme über die Ernährung in deutlichem und umgekehrtem Zusammenhang mit dem CRP-Blutwert steht. Der potenzielle positive Effekt des Magnesiumkonsums bei chronischen Krankheiten könnte, zumindest teilweise, durch die Hemmung von Entzündungen erklärt werden.«