Diabetes – an Magnesiummangel denken!

Etwa 8 Millionen Menschen in Deutschland sind Diabetiker.

Neben einer erblichen Veranlagung sind einige Schlüsselfaktoren für die Entstehung des Diabetes mellitus Typ 2, der häufigsten Diabetesart, bekannt: Übergewicht und Bewegungsmangel spielen dabei eine entscheidende Rolle.
Was viele jedoch nicht wissen: Auch ein Magnesiummangel kann ein Risikofaktor für die Entstehung eines Diabetes mellitus Typ 2 sein. Magnesium spielt aber auch eine wichtige Rolle, wenn man bereits an Diabetes erkrankt ist. So erschwert ein Magnesiummangel die Einstellung des Blutzuckers und begünstigt Folgeerkrankungen.

Diabetes – Was läuft schief im Körper?

Bei Diabetes ist der Blutzuckerstoffwechsel im Körper chronisch gestört. Die Zellen können nur noch eingeschränkt Zucker aus dem Blut aufnehmen, weil es entweder an dem körpereigenen Hormon Insulin fehlt oder weil die Zellen nicht mehr ausreichend auf das Insulin reagieren. Man spricht in diesem Fall von einer „Insulinresistenz“. Das körpereigene Hormon ist für den Zucker-Transport aus dem Blut in die Körperzellen verantwortlich. Funktioniert dieser Transport nicht mehr richtig, ist schließlich der Blutzuckerspiegel dauerhaft erhöht. Bleibt diese „Schieflage“ unbehandelt, können Gefäße, Nerven und Augen, aber auch Organe wie Nieren oder Herz auf Dauer Schaden nehmen. Ziel einer Diabetes-Behandlung ist es daher immer, den Blutzuckerspiegel auf ein normales Niveau zu bringen.

Je nach Ausprägung und Typ kann Diabetes mit verschiedenen Medikamenten in Tablettenform oder mit Insulinspritzen behandelt werden. Generell wird zwischen dem so genannten Typ-1-Diabetes und Typ-2-Diabetes unterschieden. Ersterer tritt bereits in jungen Jahren auf und ist auf einen absoluten Insulinmangel zurückzuführen. Unter dieser Form leiden nur 5-10% der Diabetes-Patienten, weitaus häufiger ist mit ca. 90% der Typ-2-Diabetes. Bei dieser Erkrankung entsteht zunächst eine so genannte Insulinresistenz: Zwar produziert der Körper noch genügend eigenes Insulin, doch reagieren die Zellen nicht mehr ausreichend darauf. Das vorhandene Insulin wird sozusagen wirkungsloser. Im Verlauf der Erkrankung kann schließlich auch die körpereigene Produktion des Insulins abnehmen.

Magnesiummangel erhöht das Risiko, an Diabetes zu erkranken

Patienten mit Magnesiummangel erkranken häufiger an Diabetes. Umgekehrt ist bei Personen mit hoher Magnesiumzufuhr Diabetes seltener. Dies zeigen die Ergebnisse großer Studien mit mehreren hunderttausend Teilnehmern.
Warum ist das so?
Insulin benötigt Magnesium für den Transport des Zuckers aus der Blutbahn in die Zellen. Ein Magnesiummangel beeinträchtigt die Insulin-Wirkung, die Zellen reagieren nicht mehr ausreichend auf das körpereigene Insulin, es kommt zu einer Insulinresistenz. Damit verschlechtert sich die Blutzuckerregulierung.
Eine ausreichende Magnesiumzufuhr dagegen verbessert die Wirkung von körpereigenem Insulin. Eine Untersuchung zeigt: Nehmen Patienten, die an einer Insulinresistenz erkrankt sind und übergewichtig sind, sechs Monate lang zusätzlich Magnesium ein, wird eine deutliche Verbesserung der körpereigenen Insulinwirkung verzeichnet. Die Zellen werden sensitiver für Insulin, reagieren also wieder stärker auf das körpereigene Insulin. Da Übergewichtige bereits ein erhöhtes Risiko haben, an Diabetes zu erkranken, sollten gerade diese einen Magnesiummangel vermeiden.

Diabetiker leiden oft an Magnesiummangel

Magnesium ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff, der in ausreichender Menge mit der täglichen Nahrung zugeführt werden muss. In der Bevölkerung ist die Versorgung mit Magnesium leider nicht immer optimal, z.B. wenn die Ernährung zu wenig Magnesium liefert oder ein erhöhter Magnesiumbedarf besteht, z.B. in Schwangerschaft und Stillzeit, bei sportlicher Aktivität, manchen Erkrankungen oder bei Einnahme bestimmter Medikamente.

Ganz besonders häufig wird ein Magnesiummangel bei Patienten mit Diabetes mellitus beobachtet. Ein wichtiger Grund dafür ist, dass Diabetiker ständig Magnesium über den Urin verlieren. Auch die Vermeidung kalorienreicher Lebensmittel mit hohem Magnesiumgehalt (z.B. Nüsse, Schokolade) und eine gestörte Magen-Darmfunktion können zu einem Magnesiummangel beitragen.

Aus diesem Grund leiden Diabetiker häufiger an Magnesiummangel-Beschwerden. Diese können von Wadenkrämpfen und Muskelverspannungen bis zu Nervosität, innerer Unruhe, Kopfschmerzen und Herzbeschwerden reichen.

Magnesiummangel erschwert die Einstellung des Blutzuckers

Leider wird an den Zusammenhang zwischen Diabetes und Magnesiummangel oftmals nicht gedacht. Dabei ist es gerade für Diabetiker wichtig, ausreichend mit Magnesium versorgt zu sein. Ein Magnesiummangel erschwert nämlich die Einstellung des Blutzuckers. Der überschüssige Zucker im Blut ist nicht gut für unsere Blutgefäße und Nervenbahnen. Er ist für die Entstehung von diabetischen Folgeerkrankungen verantwortlich wie z.B. Erkrankungen der Augennetzhaut (so genannte diabetische Retinopathie), und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Verla-Pharm präsentiert zu diesem Thema einen amüsanten und leicht verständlichen Lehrfilm.

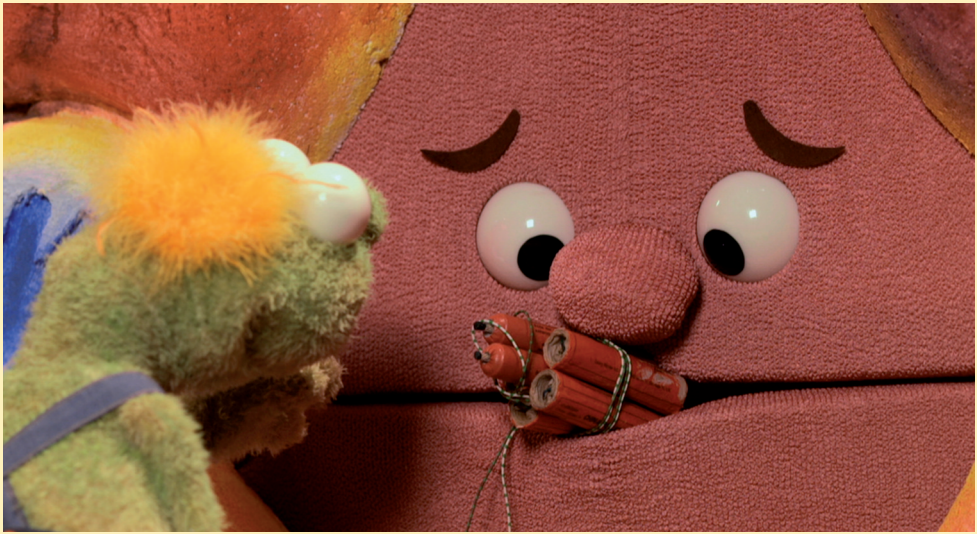
Der Lehrfilm **„Magnesium & Insulin – ein starkes Team“** führt auf amüsante und kurzweilige Art ein in die Zusammenhänge von Insulin und Magnesium. Hier kann man miterleben, wie sich Insulin fast „totschuftet“, um den Zucker aus der Blutbahn zu entfernen, wenn nicht genügend „Hilfskräfte“ in Form von Magnesium-„Kumpels“ zur Verfügung stehen. Als diese endlich eintreffen, heißt es: Ende gut, alles gut, Blutzucker im Griff.

Insulin und Magnesium sind ein tolles Team. Wenn wir essen und deshalb der Zucker in der Blutbahn ansteigt, schaffen sie ihn gemeinsam in die Zellen.

Bei Stress oder z.B. auch bei einer Diabetes-Erkrankung kann aber Magnesium verloren gehen.

Das Insulin ruft verzweifelt nach dem Magnesium aus dem Speicher. Denn ohne Magnesium sind die Insuline nicht in der Lage, den Zucker in die Zellen zu bringen.

Die Zellen zeigen sich resistent auf die Bemühungen des Insulins.
Langsam wird es ernst – zu viel Zucker im Blut macht uns Probleme.
Was die Insuline auch versuchen: alles scheint vergebens….



…oder einer Ladung
Dynamit!

Doch halt – der Magnesium-Speicher wurde wieder aufgefüllt.
Endlich Unterstützung.

Nun hat das Team alle Hände voll zu tun.
Der ganze Zucker muss weg.

Und siehe da: nur mit genügend Magnesium lässt sich der Zucker in die Zelle transportieren. Mit vereinten Kräften haben sie es geschafft – der Zuckerstoffwechsel funktioniert wieder dank Magnesium.

Deshalb: neben viel Bewegung und einer gesunden Ernährung ist der Ausgleich eines Magnesiummangels für Diabetiker besonders wichtig.

Zum Ausgleich eines Magnesiummangels – organisches Magnesium

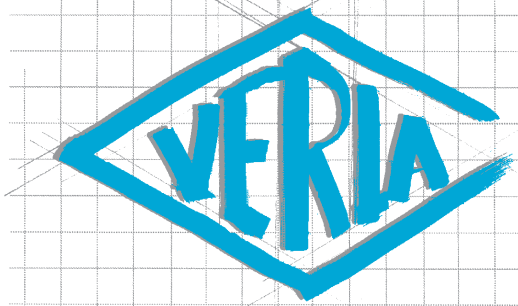
Organische Magnesiumverbindungen wie Magnesiumaspartat oder Magnesiumcitrat werden vom Körper besonders gut aufgenommen und sind daher auch sehr gut verträglich. Alle Produkte von Magnesium Verla® enthalten deshalb ausschließlich organisches Magnesium.

Magnesium Verla® – die meistgekaufte Magnesium-Marke in der Apotheke*

Magnesium Verla® N Dragées; -N Konzentrat; -Brausetabletten; -Kautabletten
Wirkstoffe: -N Dragées: Magnesiumcitrat, Magnesiumbis(hydrogen-L-glutamat); -N Konzentrat, -Brausetabletten: Magnesiumbis(hydrogenaspartat); -Kautabletten: Magnesiumbis(hydrogen-DL-aspartat). **Anwendungsgebiete**: Behandlung von therapiebedürftigen Magnesiummangelzuständen, die keiner Injektion/Infusion bedürfen. Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. **Hinweise:** -N Dragées enth. Sucrose (Zucker) u. Glucose (entspr. ca. 0,01 BE); -N Konzentrat enth. Sucrose (Zucker) (entspr. ca. 0,25 BE) u. Lactose (im Aroma); -Kautabletten enth. Sorbitol; -Brausetabletten enth. Sorbitol und Natriumverbindungen. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand: April 2012
*IMS 02/2012

Das blau-gelbe Magnesium aus Ihrer Apotheke!

Kompetenz in der



Magnesiumforschung

Wenn Sie den Film sehen möchten, können Sie ihn von der Internetseite www.verla.de herunterladen oder eine DVD bei Verla-Pharm, Hauptstr. 98, 82327 Tutzing, Tel. 08158-25 70, Fax. 08158-257 103 kostenfrei anfordern.

3810110/05/12/100/2