



MAGNESIUM BEI DIABETES: ERHÖHTER BEDARF!

Warum ist die Magnesiumversorgung von Diabetikern oft unzureichend?

Zahlreiche Studien belegen: Typ-2-Diabetiker haben häufig einen niedrigen Serum-Magnesiumspiegel. Grund dafür sind die erhöhten Blutzuckerwerte, die zu einer veränderten Nierenfunktion und damit einer verstärkten Ausscheidung von Magnesium über den Urin führen. Daher sollten besonders Diabetes-mellitus-Patienten auf eine ausreichende Magnesiumversorgung achten.

Wie kann ein Diabetiker einen Magnesiummangel erkennen
und eine ausreichende Versorgung sicherstellen?



WORAN ERKENNT EIN DIABETIKER EINEN MAGNESIUMMANGEL?

Um eine Unterversorgung zu bestimmen, erfolgt die Messung der Magnesiumkonzentration im Blut. **Jedoch kann auch bei normalen Magnesium-Blutwerten ein Mangel vorliegen.** Denn er wird vom Körper im Blut ausgeglichen, indem z. B. Magnesium aus dem Knochen freigesetzt wird. Diabetiker sollten deshalb unbedingt auch auf **typische Anzeichen einer Unterversorgung** achten:

- Muskelkrämpfe, Muskelverspannungen
- Unruhe, Nervosität, Reizbarkeit
- Herzrhythmusstörungen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Schlafstörungen

REDUZIERT MAGNESIUM DAS DIABETES-RISIKO?

Studien belegen übereinstimmend, dass ein niedriger Magnesiumspiegel im Blut ein stark erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes darstellt. **Ebenso ist umgekehrt erwiesen, dass mit einer höheren Magnesiumzufuhr das Typ-2-Diabetes Risiko sinkt.** Eine Metaanalyse ergab ein um 15 Prozent vermindertes Diabetesrisiko je 100 mg zusätzlich verzehrtem Magnesium.

WELCHES MAGNESIUM SOLLTE MAN EINNEHMEN?

Zur Therapie eines Magnesiummangels gibt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine tägliche Dosis von 300 mg Magnesium an. Lebensmittel enthalten das Mineral in organischer Form, z. B. als Magnesiumcitrat. Es kommt als Baustein im Körper vor und ist daher sehr gut verträglich und schnell aktiv. Aus diesem Grund enthalten fast alle Magnesium-Diasporal®-Produkte körperfreundliches Magnesiumcitrat.

Das Diasporal®-Sortiment bietet unterschiedliche Darreichungsformen, Dosierungen und Geschmacksrichtungen – individuell passend für jeden Bedarf. Natürlich sind alle Diasporal®-Produkte frei von Laktose, Gluten, Jod und Konservierungsmitteln.

Noch Fragen zu Magnesium-Diasporal®? Deine Apotheke berät dich gern.

Weitere Informationen unter:

Protina Pharm. GmbH, 85737 Ismaning
Tel. +49 89 996553 0 | Fax +49 89 963446
info@diasporal.de | www.diasporal.de

Papier besteht
aus 100 %
recyclten Altfasern

