



Diabetes - Magnesiummangel erhöht das Risiko

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 25 Nov 2015 - 12:18

Menschen, die ein sehr geringes Maß an Magnesium im Blut aufweisen, haben zusätzlich ein erhöhtes Risiko an Diabetes zu erkranken, so eine Studie aus den USA. Das Insulin wirkt durch den Mangel schlechter, so die Forscher. Magnesium ist ein kleines, aber durchaus für den Körper ein sehr wichtiges Mineral. Es reguliert zahlreiche Stoffwechselprozesse, steuert die Muskeln und dient dem Herz-Kreislaufsystem. Eine typische Magnesium-Unterversorgung kann sich wie folgt äußern: Verspannungen, Muskel- bzw. Wadenkrämpfe, Lidzucken, Kopfschmerzen, innere Unruhe, Herz-Rhythmusstörungen, Erschöpfung, Reizbarkeit, Rückenprobleme, Kribbeln in den Fingern, bis hin zur einer Depressionsentwicklung.

Sekundäre Ursachen, welche die Magnesiumbilanz im menschlichen Körper verschlechtern können, sind chronische Erkrankungen der Nieren, des Darms, Diabetes und diverse Medikamente (Antibiotika, Diuretika, Chemotherapeutika). Ernährungsstudien belegen, dass bei zirka 20 bis 40 Prozent der Bevölkerung ein latenter Magnesiummangel vorliegt. Viele Ärzte erkennen oftmals Magnesiummangel Symptome nicht gleich oder nehmen sie nicht ernst. Das liegt daran, dass die Ärzteschaft über zu wenige Kenntnisse dieses Krankheitsbild verfügt. So kann es durchaus vorkommen, dass Ihnen kein Mangel diagnostiziert wird, obwohl Sie einen haben.

Eine kohlenhydratarme Ernährung, nach dem Low Carb Prinzip, deckt den täglichen Bedarf an vielen wichtigen Mineralstoffen. Gerade die richtige Zusammenstellung bestimmter Lebensmittel versorgt den Körper mit den notwendigen Kraftstoffen. In welchen natürlichen Lebensmitteln steckt der wertvolle Stoff Magnesium? In Nüsse, besonders Mandeln und Haselnüsse sind wichtige Magnesiumquellen. Aber auch in Hülsenfrüchte, Kürbiskerne, Himbeeren, Bananen, Kiwis und Ananas, sowie in Gemüse: Spinat, Mais und Kohlrabi sind gute Magnesium-Lieferanten. Viel trinken! Mineralwasser gehört zu den besten Magnesiumquellen.

Buchtipps:

LOW-CARB - 555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

Paperback - 244 Seiten - € 9,99

ISBN 978-3-7386-3677-2

In den aktuellen wissenschaftlichen Studien setzt sich immer mehr die Meinung durch, dass die Kohlenhydrate Mitverursacher ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten sind. Wer sich für eine Low Carb Ernährung interessiert, findet in den Büchern viele einfach umsetzbare Tipps für den Einstieg. Es gibt nicht nur sehr viele geschmackvolle Rezepte – es gibt auch sehr viele wichtige Informationen, die man über die Ernährung und Verdauung sonst nirgends lernt. In diesen Büchern kommen sie äußerst anschaulich und gut verdaulich auf den Tisch. Wer Ratgeber oder Sachbücher schreibt, sollte das Wissen so aufbereiten, dass es auch Laien verstehen können. Die Autorinnen haben diese Voraussetzung, Fachwissen kompakt zusammen zu fügen und dieses verständlich zu erklären. Dabei ist es wichtig, das Wissen eines Laien im Auge zu behalten. Beide Autorinnen haben schon mehrere Ratgeber geschrieben und der Erfolg gibt ihnen Recht. Wer sich einem bestimmten Thema widmet, muss stets ein Stück weit über den Tellerrand hinausschauen.

Firmenportrait

Sabine Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke. Seit 2009 ist sie Buchautorin, weitere Informationen finden Sie auf Ihrer Homepage: www.sabinebeuke.de [1]



Diabetes - Magnesiummangel erhöht das Risiko

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: info.beuke@gmail.com [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:54): <http://www.medkom24.eu/node/20915>

Links:

[1] <http://www.sabinebeuke.de>

[2] <mailto:info.beuke@gmail.com>