

Szívritmuszavar, hirtelen szívhalál és 2-es típusú diabetes mellitus magnéziumhiány miatt?

Új vizsgálati eredmények

Az elmúlt években jelentős epidemiológiai vizsgálatok sora került nyilvánosságra, amelyek azt mutatják, hogy a **magasabb magnéziumfogyasztás csökkentheti, illetve a kisebb bevitel növeli a kardiovaszkuláris betegségek rizikóját**. Különösen a szívritmuszavarok fellépése, a hirtelen szívhalál egyik leggyakoribb oka, köthető az alacsony magnézium bevitelhez.



Az USA-ban végzett vizsgálatok azt mutatták, hogy alacsony magnézium bevitel mellett - ami sajnos nem kivételes az amerikai lakosság körében - a vizsgálati résztvevők harmadánál súlyos szív aritmia alakul ki.

Egy kb. 14.000 amerikai résztvevővel végzett epidemiológiai, ún. ARIC-tanulmányban a hirtelen szívhalál rizikójának jelentős csökkenését állapították meg magas plazma magnézium koncentrációjú résztvevőknél. A legelső kvartilissal összehasonlítva a plazma magnézium koncentráció felső kvartilisában a résztvevőknél a rizikó 55%-kal csökkent. Idetartozik egy további, nagy kiterjedésű epidemiológiai tanulmány, amelyben a hirtelen szívhalál szignifikánsan megnövekedett rizikóját állapították meg alacsony magnézium bevitel és szérumszén magnézium koncentráció esetében. Ebben az amerikai nőknél végzett prospektív kohort tanulmányban a szérumszén magnézium koncentráció felső kvartilisában lévő nők az alsó kvartilisban lévőkhöz képest 77%-kal kisebb rizikót mutattak a hirtelen szívhalál beállását illetően.

Németországban végzett tanulmány

Ezeket az eredményeket igazolja egy újabb, Németországban végzett tanulmány is. Az ország északkeleti részén (Előpomeránia) 20-79 év közöttieken végeztek reprezentatív vizsgálatot kb. 10 éven keresztül az elhalálozási rizikót tekintetében. Összesen 3910 személy adatait értékelték. Kimutatták, hogy az általános mortalitási rizikó, és különösen a kardiovaszkuláris rizikó alacsony szérumszén magnézium koncentráció mellett ($\leq 0,73$ mmol/l) 40%-kal magasabb volt, mint a többi ember esetében. 0,73 mmol/l alatti szérumszén magnézium koncentrációt a vizsgált alanyok kerekén egynegyedénél állapítottak meg, így ez nem nevezhető ritkának.

A kardiovaszkuláris betegségek egyik lényeges rizikófaktora a 2-es típusú diabetes mellitus, ezért a diabetes-rizikó bármely csökkenése jelentősen befolyásolja a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát. Kimutatták, hogy **2-es típusú diabetes esetén a magas magnézium bevitel nem csak enyhíti a cukorbetegség másodlagos következményeit és javítja a vércukor beállítást, de egyáltalán a diabetes kialakulásának rizikóját is csökkenti**. Egy tanulmányban több mint 500.000 résztvevő adatainak meta-analízise 14%-kal alacsonyabb diabetes-rizikót jelzett minden 100 mg többlet magnézium fogyasztása esetén.

A jelenlegi táplálkozásunk gyakran nem megfelelő mennyiségű magnéziumot tartalmaz, ezért tanácsos az étrendbe magnéziumban gazdag élelmiszereket (teljes kiőrlésű gabonatermékek, diófélék, zöldségek) beépíteni. Ha ez nem lehetséges, a magnézium bevitelt növelése ésszerű.

A hiány pótlására a legalkalmasabb a szervezetbarát és jól felszívódó magnézium-citrát hatóanyagú készítmény.

Irodalom:

Dietary magnesium deficiency induces heart rhythm changes, impairs glucose tolerance, and decreases serum cholesterol in post menopausal women. (Az étrend magnézium hiánya szívritmus elváltozásokat indukál, ronthatja a glükóz-toleranciát és csökkenti a szérumszintet posztmenopauzában levő nőknél.) Nielsen FH, Milne DB, Klevay LM, Gallagher S, Johnson L.J Am Coll Nutr. 2007 ápr.;26(2):121-32.

Serum magnesium and risk of sudden cardiac death in the Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) Study. (A szérumszint és a hirtelen szívhalál kockázata "Az atherosclerosis kockázata a lakosság körében" c. (ARIC) tanulmányban.)

Peacock JM, Ohira T, Post W, Sotoodehnia N, Rosamond W, Folsom AR. Am Heart J. 2010 Sep;160(3):464-70.

Plasma and dietary magnesium and risk of sudden cardiac death in women. (A plazma és étrend magnézium és a hirtelen szívhalál kockázata nőknél.) Chiuve SE, Korngold EC, Januzzi JL Jr, Gantzer ML, Albert CM. Am J Clin Nutr. 2011 Feb;93(2):253-60.

Low serum magnesium concentrations predict cardiovascular and all-cause mortality. (Az alacsony szérumszint előrejelzi a kardiovaszkuláris és össz mortalitást.) Reffelmann T, Ittermann T, Dörr M, Völzke H, Reinthaler M, Petersmann A, Felix SB. Atherosclerosis. 2011 Nov;219(1):280-4.

Magnesium intake and risk of type 2 diabetes: meta-analysis of prospective cohort studies. (A magnézium bevitel és a 2-es típusú diabétesz rizikója: prospektív kohort tanulmányok meta-analízise.) Dong JY, Xun P, He K, Qin LQ. Diabetes Care. 2011 Sep;34(9):2116-22.