

Magnesium schützt vor unerwünschten Folgen hoher Kalzium-Dosen

Von Prof. Hans-Georg Classen

Wer Kalzium-Präparate einnimmt, z.B. zur Osteoporose-Prävention, sollte unbedingt auf eine ausreichende Magnesium-Zufuhr achten. Darauf weist die Gesellschaft für Biofaktoren hin. Nach Ansicht der Wissenschaftler ist das eine wichtige Voraussetzung, um unerwünschte Folgen hoher Kalzium-Dosen zu vermeiden.

Erst kürzlich haben Studien insbesondere aus dem Arbeitskreis von Bolland et al. aus Auckland (Neuseeland) großes Aufsehen erregt: Sie haben den Verdacht ergeben, dass postmenopausale Frauen, die zur Vorbeugung von Osteoporose Kalzium-Präparate einnehmen, ein erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt haben (BMJ 2008; 336:262-6; BMJ 2010: 341::c3856). Obwohl andere Studien u.a. aus den USA von LaCroix et al. (J. Gerontol. a. Biol. Sci. Med. Sci. 2009; 64: 559-67) und aus London (Shah et al. Pharmacoepidemiol. Drug Saf. 2010; 19: 59-64) diesen Verdacht nicht bestätigen konnten, gibt die Gesellschaft für Biofaktoren zu bedenken, dass hohe orale Kalzium-Dosen einen bestehenden Magnesiummangel verstärken. Auf diese Weise könnten sie unerwünschte Reaktionen, wie ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, auslösen.

Die Experten verweisen auf die amerikanische Magnesium-Expertin Mildred Seelig (1920-2005). Sie hat betont, dass bei Ratten, Hunden und Kälbern nach Verfütterung niedriger Magnesium- und sehr hoher Kalziumkonzentrationen Herz-Nekrosen und Gefäßverkalkungen nachweisbar sind. Durch Erhöhung der Magnesium-Zufuhr ließen sich diese Veränderungen verhüten (MS Seelig: Magnesium Deficiency in the Pathogenesis of Disease. Plenum Med. Book Comp., New York/London. 1980: 169-170).

Aufgrund dieser Befunde rät die GfB, bei Einnahme oraler Kalzium-Supplemente zusätzlich auf eine ausreichende Versorgung mit Magnesium zu achten. Da die Magnesium-Zufuhr bei üblichen Ernährungsgewohnheiten häufig grenzwertig bis ungenügend ist, werden zusätzliche Präparate empfohlen.

Erwähnt sei, dass bei gleichzeitiger Gabe Magnesium die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm nicht hemmt.