

B.T. FORBRUG & SUNDHED

Boligpriser

Boliger til salg
Nye i går
Pristald i går
Pristigninger i går

Kvm-priser i Danmark	
76.823	TARNBY
337	23.502 KR.
271	STRUER
13	10.713 KR.

Kilde: Boligsøk i går kl. 17

Benzinpriser

Kørling siden i går	
12,39	BENZIN
12,42	+3 ØRE
-	DIESEL
11,35	UÆNDRET

Kilde: benzinpriser.dk. Støbtis (støbtispriser).

MIRAKEL-MINERA

NY FORSKNING: Magnesium kan have større betydning for vores sundhed, end vi hidtil har troet og kan forebygge pludselig hjertedød

AF TORBEN BAGGE

Mineralet magnesium kan beskytte os mod hjertedød. Det lyder ny amerikansk forskning i hvert fald på. Magnesium kan således forebygge pludselig hjertedød hos kvinder med op til 37 pct., fremgår det af en ny amerikansk undersøgelse fra det anseede forskningscenter Harvard Medical School.



Magnesium har uden tvivl meget stor betydning for hjertekredsløbet. (...) Magnesium udvider blodårerne, så blodet kan





STRØMME FRI
Charlotte Bech, læge

Harvard-forskerne har – sammen med kolleger fra Brigham-Hospitalet i USA – undersøgt ikke færre end 88.375 kvinder over en periode på 26 år. Efter at have isoleret faktorer som alder og rygevaner kunne forskerne drage den konklusion, at høj koncentration af magnesium i blodet tilsvarende er forbundet med en mindre risiko for pludselig og uventet hjerdedød.

Hertil kommer, at hvert år ca. 10.000 tilfælde af pludselig, uventet hjerdedød. Årsagen er i de fleste en uopdaget eller ubehandlet åreforsnævring i hjertet.

»Den nye undersøgelse bekræfter fint vores hidtidige formodning om, at det er uhyre vigtigt for hjertesundheden at sikre sig nok magnesium. Magnesium er et mineral, som mange danskere får lige i underkanten af,« siger Jerk W. Langer, kendt læge, foretragsholder og forsker i sund levevis.

Ældre kan bruge ekstra

»Som dansker får man hver dag i gennemsnit 325 mg via kosten, men der er dog stor individuel forskel, og især mange ældre kan godt bruge ekstra.

De bedste kilder til magnesium er fuldkornspildprodukter, ærter, bønner, mandler, sesamfrø, grønkål og persille.

En almindelig vitaminpille indeholder typisk 30-60 pct. af den anbefalede dagsdosis, så sammen med rimeligt sunde kostvaner er man dækket ind. Ellers kan man købe kosttillskud med mineraler,« siger lægen, der er enig med de amerikanske forskere i, at magnesium

har stor betydning for sundheden.

Ikke mindre end 300 af kroppens biokemiske processer har mineralet betydning for:

»I hver eneste af vores celler i kroppen får magnesium flere hundrede enzymer til at fungere, som de skal. Det gælder bl.a. enzymer, som er med til at producere energi.

Magnesium er også vigtigt for den normale funktion af muskler, nerver og insulin, ligesom mineralet udgør en betydelig del af kalken i knoglerne.

Helbredsmæssigt interesserer man sig især for, hvordan magnesium er med til at holde blodtrykket i skak, minde faren for blodprop, forbedre insulinfunktion hos diabetikere samt formentlig også lindre migræne. Desuden skal den gravide sikre sig nok for at undgå visse svangerskabskomplikationer,« siger Jerk W. Langer.

Ernæringsforskeren Martin Kreutzler, der bl.a. forsker i kostens betydning for hjerte

og kredsløb, finder

den nye amerikanske undersøgelse interessant, men pointerer dog:

Yderligere forskning påkrævet

»Der er tale om en befolkningsundersøgelse med de usikkerhedsfaktorer, det indebærer. Yderligere forskning er derfor påkrævet. Men vi ved allerede, at muskelkrampeser er forbundet med underskud af magnesium, og da hjertet også er en muskel, er der også nærliggende at antage, at magnesiummangel kan forstyrre hjertets funktion hos personer, som allerede har et svækket hjerte.

Men som sagt bør det undersøges yderligere.«

Stor betydning for blodcirkulationen

Charlotte Bech, læge, forsker i forebyggelse og forfatter til flere medicinske bøger:

»Magnesium har uden tvivl meget stor betydning for hjertekredsløbet. Det viser en række studier. Magnesium udvider blodårerne, så blodet kan strømme frit. Det kan hjælpe, hvis man har problemer med uregelmæssig hjerterytme eller problemer med indsnæv-

ring af blodårerne enten på grund af stress eller åreforkalkning.

Hvis man er ved at få en blodprop i hjertet, kan man udvide blodårerne og skabe bedre plads i dem ved at sprøjte magnesium direkte ind i blodbanen. Det gør man allerede på en række hospitaler. Undersøgelser har vist en bedre overlevelse og mindre dannelse af arvæv i hjertet efterfølgende,« siger lægen, der vurderer, at et mindre magnesium-tillskud er uskadeligt.

»Dog kan man risikere at få diarré, hvis man tager for meget. Har man nedsat ny-

refunktion, kan det også udløse forgiftning. Man bør ALTID konsultere sin læge, før man begynder at tage magnesium-tillskud – og andre kosttillskud i øvrigt.«



Den nye undersøgelse bekræfter fint vores hidtidige formodning om, at det er uhyre vigtigt for hjertesundheden at sikre sig nok magnesium

Jerk W. Langer, læge



Ny amerikansk forskning tyder på, at magnesium kan beskytte os mod hjertedød. Således forebyggede mineralet pludselig hjertedød hos kvinder med op til 37 pct., fremgår det af en undersøgelse fra det ansete forskningscenter Harvard Medical School.

Foto: Istockphoto

Det hjælper magnesium også på

SUKKERSYGE: Magnesium fungerer i kulhydrat-stofskiftet. Mineralet påvirker både afgivelsen af insulin fra bugspytkirtlen og insulinets funktion ude i vævene. Derfor bør du undgå magnesium-mangel, ellers kan det være med til at regulere sukkeret.

CEREBRAL PARESE: Flere studier viser, at magnesium-tilskud givet tidligt efter fødslen kan reducere risikoen for, at der ventes at føde for tidligt, og dermed dødeligheden og forekomsten af cerebral parese hos barnet. I Danmark er det lige nu at indføre behandling, som går det af en artikel i det nye læger.

OSTEOPOROSE: To studier på kvinder med osteoporose påviser, at magnesium-tilskud måske kan øge indholdet i skelettet. Flere og grundige undersøgelser er dog nødvendige.

GAVIDITETSPROBLEMER: Forskning viser, at magnesium sandsynligvis kan hjælpe gravide med at lindre smerter og uro i benene.

MIGRÆNE: Magnesium får migrene til at udvide sig. Forsøg tyder på, at magnesium-tilskud derfor kan hjælpe nogle migræneplagede.

PRÆ-MENSTRUEL SPÆNDEHED: Et italiensk studie viser, at magnesium har en gavnlig virkning ved præmenstruelle, psykiske spændinger. Flere undersøgelser er dog nødvendige.

ASTMA: Flere studier har vist, at magnesium har en gavnlig virkning, når man indtager magnesium direkte i blodbanen under en astma-angreb. Forskning er dog nødvendig.

BLODTRYK: Forhøjet blodtryk kan i nogle tilfælde skyldes et lavt indhold af magnesium. En undersøgelse viste, at kost med mange frugter og grøntsager reducerede blodtrykket mere end fordoblede indtaget af magnesium. Umiddelbart nedsatte blodtrykket hos personer, som i forvejen havde højt blodtryk. Det er veldokumenteret, at mange grøntsager og frugter i kosten reducerer blodtrykket. Men præcis, hvor meget magnesium-indholdet betyder for blodtrykket, er endnu ikke afklaret.

FAKTA

Også hjertet indeholder meget magnesium, da det er en muskel med et højt energibehov.

Mineralet udskilles især gennem nyrerne. Derfor øger bl.a. alkohol og vanddrivende medicin risikoen for at komme i mangel.

OBS: Tal altid grundigt med lægen, før du overvejer et tilskud.

FAKTA

DET INDEHOLDER MEGET MAGNESIUM

Fuldkornsprodukter	(især paranødder)	Bananer	Mørk chokolade
Tørrede bønner	Hvedeklid	Appelsiner	Brune ris
Bælgfrugter	Havregryn	Mælk	Hårdt drikkevand
Grønne grøntsager	Hørfrø	Ost	
Nødder	Mandler	Æggeblomme	

Kilde: Jerk W.