

Vitamin D bleibt ohne Wirkung bei Magnesiummangel

Ein Vitamin-D-Mangel kann oft allein durch die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten nicht behoben werden. Damit das Vitamin richtig wirken kann, muss auch ausreichend Magnesium vorhanden sein.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 06. March 2019

Stand: 20. October 2019

Bei guter Magnesiumversorgung ist oft kein Vitamin-D-Mangel möglich

Vitamin D wird insbesondere mit Hilfe des Sonnenlichts in der Haut gebildet. Da die Nahrung nur sehr wenig Vitamin D enthält, ist sie kaum in der Lage, den Vitamin-D-Spiegel zu beeinflussen. Folglich kommt es gerade in der dunklen Jahreszeit bei vielen Menschen zu sinkenden Vitamin-D-Spiegeln.

Ein chronischer Vitamin-D-Mangel jedoch kann zahlreiche Krankheiten begünstigen: Herz-Kreislauferkrankungen, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Stoffwechselstörungen, Übergewicht, Depressionen bis hin zu Krebs, Alzheimer und Parkinson.

Allerdings ist an der Entwicklung all dieser Erkrankungen nicht allein ein Vitamin-D-Mangel beteiligt. Neben vielen weiteren Faktoren ist es insbesondere ein Magnesiummangel, der die genannten Probleme mindestens ebenso fördert, wie es der Vitamin-D-Mangel tut. Ja, offenbar gäbe es oft gar keinen Vitamin-D-Mangel, wäre man gut mit Magnesium versorgt.

Während viele Menschen inzwischen wissen, dass Vitamin D am besten mit Vitamin K zusammen eingenommen werden sollte, hat sich die Notwendigkeit des Magnesiums noch nicht im erforderlichen Mass herumgesprochen.

Vitamin D kann nur in Gegenwart von Magnesium verstoffwechselt werden

In einem Review (Übersichtsarbeit), der im Februar 2018 im *The Journal of the American Osteopathic Association* veröffentlicht wurde, bestätigte sich nun ein Zusammenhang, der schon länger vermutet wurde: Vitamin D kann nicht verstoffwechselt werden, wenn nicht gleichzeitig ausreichend Magnesium zur Verfügung steht.

Liegt ein Magnesiummangel vor, wird das Vitamin D zwar gespeichert, bleibt aber inaktiv und kann somit auch nicht vom Körper genutzt werden. Die beteiligten Forscher schätzen, dass 50 Prozent der Amerikaner von dieser Problematik betroffen sind.

„Viele Leute nehmen Vitamin-D-Präparate, aber berücksichtigen nicht dessen Stoffwechselwege. Ohne Magnesium nützt Vitamin D nicht viel – und besonders sicher ist es in diesem Fall auch nicht mehr“,

sagt Studienautor, Dr. Mohammed S. Razzaque, Professor für Pathologie am *Lake Erie College of Osteopathic Medicine* in Ohio/USA.

Vitamin-D-Mangel kann nicht behoben werden, wenn Magnesium fehlt

Razzaque erklärt, dass ein Vitamin-D-Mangel durch die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten nicht behoben werden könne, solange ein Magnesiummangel bestehe. Der jeweilige Mensch behält also trotz Vitamin-D-Einnahme seinen Vitamin-D-Mangel. Das eingenommene Vitamin D kann ohne Magnesium nicht seine erwünschten Wirkungen entfalten, zumindest nicht alle.

Denn auch ohne Magnesium kann es die Calcium- und Phosphorresorption aus dem Darm beschleunigen und somit die Calcium- und Phosphorspiegel erhöhen. Was zunächst gut klingt, hat bei vorliegendem Magnesiummangel jedoch auch Nachteile. Denn die Mineralstoffe können sich jetzt in den Blutgefäßen ablagern (es kommt zur Arterienverkalkung), was bei ausreichendem Magnesiumspiegel (und Vitamin-K-Spiegel) nicht der Fall wäre.

Wer einen Magnesiummangel hat, nimmt oft sehr hohe Vitamin-D-Dosen ein – und erzielt damit dennoch keine nennenswerte Steigerung seiner Vitamin-D-Werte. Wer hingegen gut mit Magnesium versorgt ist, kann seinen Vitamin-D-Spiegel schon mit gemäßigten Vitamin-D-Dosen anheben.

Warum Vitamin D dringend Magnesium braucht

Magnesium beeinflusst den Vitamin-D-Stoffwechsel in mehreren Bereichen:

- Magnesium ist an der Aktivierung des Vitamin D beteiligt, was bedeutet, dass nur mit Magnesium jene Enzyme tätig werden können, die das Vitamin D in seine aktive Form umwandeln.
- Vitamin D benötigt bestimmte Transportmoleküle, um im Körper von A nach B zu gelangen. Ohne Magnesium sind diese Transportmoleküle inaktiv.
- Das Parathormon, ein Hormon der Nebenschilddrüsen, ist an der Regulierung des Vitamin-D-Stoffwechsels beteiligt. Das Parathormon ist stark von einem gesunden Magnesiumspiegel abhängig.

Bei Osteoporose immer an Magnesium denken

Ein gesunder Magnesiumspiegel lindert ausserdem Osteoporose und reduziert das Risiko für Knochenbrüche - Geschehnisse, die häufig allein einem Vitamin-D-Mangel zugeschrieben werden, während das Magnesium nicht selten ganz vergessen wird - so Professor Razaque.

Vielleicht ist der allgegenwärtige Magnesiummangel auch der Grund dafür, warum immer wieder von Studien berichtet wird, in denen Vitamin D keine Wirkung zeigte. Hätte man darauf geachtet, dass die Probanden auch Magnesium einnehmen, wären sicher ganz andere Ergebnisse erzielt worden.

Magnesiumarme Ernährung ist bei vielen Menschen an der Tagesordnung

Für Männer wird der tägliche Magnesiumbedarf mit etwa 420 mg angegeben (in Europa mit 350 mg), für Frauen mit 320 mg (in Europa mit 300 mg). Die übliche westliche Ernährung aber liefert nur die Hälfte dieser Magnesiummengen. Ja, man schätzt, dass 50 Prozent der US-Bevölkerung eine magnesiumarme Ernährung praktiziert. Eine magnesiumarme Ernährung besteht insbesondere aus stark verarbeiteten Nahrungsmitteln wie Weissmehlprodukten (Pasta, Pizza, Burger, Gebäck und Kuchen), Süssigkeiten und fett- sowie phosphatreichen Fertigprodukten.

“Wer genügend Magnesium verzehrt, reduziert sein Risiko, jemals an einem Vitamin-D-Mangel zu leiden. Ja, mit genügend Magnesium müsste oft nicht einmal eine Vitamin-D-Nahrungsergänzung eingenommen werden”, sagt Razaque.

Magnesium- und Vitamin-D-Bedarf decken

Der Magnesiumbedarf lässt sich mit einer gesunden basenüberschüssigen Ernährung meist gut decken, da diese - im Gegensatz zu einer fleisch-, milch- und weissmehllastigen Ernährung - zahlreiche sehr gute Magnesiumquellen enthält, wie z. B. Nüsse, Saaten, Pseudogetreide, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Gemüse und Trockenfrüchte. Tipps dazu finden Sie hier: Magnesiummangel mit der Ernährung beheben.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihre Ernährung Sie mit ausreichend Magnesium versorgen kann, stehen Nahrungsergänzungen zur Verfügung, die gut verwertbares Magnesium liefern. Wir haben [hier die wichtigsten Magnesiumpräparate vorgestellt](#).

Details zur richtigen Vitamin-D-Einnahme (kombiniert mit Magnesium und Vitamin K) finden Sie hier: [Vitamin D - Die richtige Einnahme](#)

Quellen

- Anne Marie Uwitonze, Mohammed S. Razzaque, Role of Magnesium in Vitamin D Activation and Function, The Journal of the American Osteopathic Association, März 2018
- American Osteopathic Association, Low magnesium levels make vitamin D ineffective, Science Daily, 26. Februar 2018
- Hasan Aydyn et al., Short-Term Oral Magnesium Supplementation Suppresses Bone Turnover in Postmenopausal Osteoporotic Woman, Biological Trace Element Research, Februar 2010
- Vitamin D und Magnesium: Defizite mit bedeutenden Folgen, ÄrzteZeitung, Ausgabe vom 12. Dezember 2016

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/vitamin-d-magnesium.html>