



## Experten-Interview mit Prof. Andreas Pfeiffer



**Prof. Dr. med. Andreas F.H. Pfeiffer** ist Leiter der forschenden Fachabteilung Klinische Ernährung am Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE) in Potsdam-Rehbrücke. Er beschäftigt sich mit Mineralstoffen und erforscht die Entstehung von Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht und Diabetes.

### Wie wichtig ist Magnesium bei Diabetes?

Immer mehr wissenschaftlich kontrollierte Studien bestätigen den Zusammenhang zwischen Magnesium und Diabetes. Der Effekt ist moderat, aber durchaus relevant. Auch wenn wir die genauen Mechanismen noch nicht kennen, sollte Magnesium in der Vorbeugung und Therapie von Diabetes mehr beachtet werden – zumal diese Maßnahme sicher und nicht teuer ist.

### Worauf sollten Diabetiker achten?

Grundsätzlich sollten Diabetiker sich ausgewogen ernähren und ausreichend bewegen, um Übergewicht zu vermeiden. Dabei sind magnesiumreiche Lebensmittel durchaus sinnvoll. Hierzu zählen zum Beispiel Nüsse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und magnesiumreiche Wässer. Es empfiehlt sich, dass ein Arzt in regelmäßigen Abständen den Magnesium-Status kontrolliert und bei Magnesium-Mangel für eine Erhöhung der Zufuhr sorgt. Dabei kann eine Ernährungsberatung helfen.

### Was kann man zur Vorbeugung tun?

Auch zur Vorbeugung ist eine an den Energiebedarf angepasste, abwechslungsreiche Kost mit ausreichend Magnesium wichtig. Man schätzt, dass in Industrieländern 20 bis 40 Prozent der Menschen an einem zumindest latenten Magnesium-Mangel leiden. Deshalb muss in der Prävention auch auf die Bedeutung des Mineralstoffs hingewiesen und die Magnesium-Versorgung der Bevölkerung verbessert werden. Dies kann hoffentlich - neben anderen Präventionsmaßnahmen - dazu beitragen, dass weniger Menschen an Diabetes erkranken oder die Krankheit zumindest hinausgezögert wird.

**Abdruck honorarfrei**

**Belegexemplar erbeten**

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

**Informationsbüro Heilwasser**

Gotenstraße 27, 53175 Bonn

[presse@heilwasser.com](mailto:presse@heilwasser.com)

Corinna Dürr (Fachinfo, Texte)

Tel.: 0228 / 935 94-96, Fax: 0228 / 935 94-91

Anke Gebhardt-Pielen (Redaktionen, Kontakte)

Tel.: 0228 / 368 19-28, Fax: 0228 / 368 19-27