



## Aldrig Calcium uden Magnesium

### **Kalktabletter som monoterapi øger risikoen for blodprop i hjerte og hjerne.**

I forgårs offentliggjorde British Medical Journal i deres webudgave en videnskabelig artikel med ovenstående dystre budskab.

1.471 raske kvinder over 55 år blev tilfældigt opdelt i to grupper, en på 732, som i 5 år indtog et tilskud af calciumcitrat, og en gruppe på 739, som tog placebo.

I disse fem år blev de undersøgt hvert halve år, og for hvert år der gik, fjernede de to grupper sig fra hinanden med statistisk sikkerhed.

Det viste sig, at der i gruppen, som indtog kalktabletter, var betydelig stigning i risikoen for blodprop i såvel hjernen som hjertet.

Forfatterne er overraskede over resultatet og tager forbehold, indtil det er nærmere undersøgt med flere studier.

Men behøver vi vente fem år til på et nyt studie af dette resultat?

Er det ikke forudsigeligt?

De fleste, som har erfaring med brugen af mineraler i sygdomsforebyggende øjemed er udmærket klar over, at man aldrig må tage calcium uden at tage magnesium samtidigt.

### **Nøglen er nemlig magnesium**

(Hvis du synes, det bliver for biokemisk, så står konklusionen til sidst).  
Magnesium sidder som en bolt i calciumkanalen i cellemembranen.

I det øjeblik calcium vil ind i en celle, så lukker magnesium døren, og når calcium vil ud, så lukker magnesium op. Omvendt i knogleceller.

Derfor er cellerne i de bløde væv næsten calcium-tomme. Der er ca. 10.000 gange så stor calciumkoncentration uden for en celle som inden i en celle. Takket være magnesium.

Hvis vi mangler magnesium, så står calciumkanalerne åbne.

Det betyder, at der gennem de åbne calciumkanaler strømmer calcium ind i cellerne, hvor det får cellen til at gå i krampe samt på længere sigt (timer) destruerer mitochondrier.

Krampen medfører øjeblikkelig sammentrækning af karrene på grund af de glatte muskelceller omkring de små arterier, hvilket medfører blodtryksstigning og risiko for hjerneblødning og ødelæggelse af forkalkningsplak og dermed blodprop i hjertet. Samtidigt minimeres cellens energiproduktion på grund af destruktion af de energiproducerende mitochondrier med deres livsvigtige indhold af Coenzym Q10.

Dette medfører ikke blot mindre energiproduktion i cellerne, men også et mindre forbrug af den i cellen optagne ilt, hvilket igen betyder, at der resterer en større andel af denne ilt, som så bruges til dannelse af skadelige frie radikaler, HVIS der er jern til stede som katalysator til denne proces, og det er der netop i denne gruppe kvinder, som ikke menstruerer mere.

Så kører rouletten med destruktion af cellemembranen og de omgivende celler indefra, for nu har cellen pludselig fået sin egen lille "Chernobyl-nedsmeltning".

Hvis vi mangler magnesium, så har vi ingen kontrol over fordelingen af calcium, og derved fordeles det mere eller mindre jævnt over hele cellefasen, dvs. såvel i knogleceller som i bløddels-celler, muskelceller, hudceller, bindevæv osv.

### **Jamen mangler vi da magnesium**

Ja, det gør vi. Over 70% af befolkningen får ikke en gang det anbefalede daglige tilskud på 300 mg magnesium.

Hvorfor ikke?

Kosten er efterhånden blevet mere og mere magnesiumfattig. Dels har industrialiseringen af kosten betydet et stort tab af magnesium i det færdige produkt, og dels spiser vi mindre grønt, hvori der netop findes magnesium, og når vi så koger grøntsagerne, så hælder vi magnesiumet ud med kogevandet.

Desuden mister mange ældre magnesium, fordi de tager vanddrivende medicin eller fordi de drikker for meget kaffe.

70% af forsøgspersonerne med lavt intracellulært magnesium er mere end rigeligt til at forklare den betydelige overrisiko, der er ved indtagelse af calcium som monoterapi.

Der er derfor ikke noget overraskende i det opnåede resultat, og det skulle ikke være nødvendigt at vente mange år på at tage ekstra magnesium sammen med sit calciumtilskud. Dette vil gavne ikke blot muskler, hjerte, hjerne og knogler, men også en lang række processer i kroppen, som er afhængige af de mere end 300 enzymer, som magnesium er nødvendige for.

Altså: Aldrig tage calcium uden magnesium!

*Claus Hancke*

### **Litteratur:**

*Horne, Ruth Ames, Gregory D Gamble, Andrew Grey and Ian R Reid  
Mark J Bolland, P Alan Barber, Robert N Doughty, Barbara Mason, Anne  
Vascular events in healthy older women receiving calcium supplementation: randomised controlled trial  
BMJ published online 15 Jan 2008; doi: 10.1136/bmj.39440.525752.BE*

**Vitalrådets nyhedstjeneste 17. januar 2008**

### **Yderligere oplysninger:**

Speciallæge Claus Hancke

Speciallæge Niels Hertz

Vitalrådet - [www.vitalraadet.dk](http://www.vitalraadet.dk)

Lyngby Hovedgade 37

2800 Kgs. Lyngby