

"Vitamin D-reaktion efter magnesiumbehandling hos kvinnor efter klimakteriet i Granada, Spanien"

Klimakteriet är ett skede av hormonell obalans hos kvinnor vilket, förutom andra fysiopatologiska konsekvenser, medför en risk för brist på viktiga mikronäringsämnen såsom magnesium och vitamin D.

Forskare genomförde en studie för att undersöka om tillskott av magnesium kunde påverka nivåerna av vitamin D hos kvinnor som passerat menopaus. Studien utfördes i provinsen Granada i Spanien och inkluderade 52 kvinnor i åldern 44-76 år som alla hade genomgått menopaus. Man ville se om magnesiumtillskott kunde förbättra deras vitamin D-nivåer, eftersom både magnesium och vitamin D är viktiga näringsämnen, särskilt för kvinnor i denna åldersgrupp.

Forskarna delade in kvinnorna i två grupper. En grupp fick ett tillskott av magnesium varje dag i åtta veckor, medan den andra gruppen fick ett placebo (en produkt utan aktivt ämne, som en "låtsaspiller"). Forskarna ville sedan jämföra om det var någon skillnad mellan grupperna.

För att hålla koll på kvinnornas kost använde forskarna en slags dagbok där kvinnorna skrev ner allt de åt under tre dagar. Forskarna använde sedan en speciell teknik (vätskekromatografi-tandemmasspektrometri) för att mäta hur mycket vitamin D som fanns i kvinnornas blod.

I början av studien hade de flesta kvinnor (över 80%) låga nivåer av vitamin D. Efter de åtta veckorna kunde forskarna se att de kvinnor som hade fått magnesiumtillskott hade högre nivåer av vitamin D jämfört med de som hade fått låtsaspillret. Så, magnesiumtillskottet hjälpte till att höja nivåerna av vitamin D hos kvinnorna som hade passerat menopaus.