

المغنسيوم ومرض السكري: كيف يساعد في تنظيم السكر وما هي مصادره؟

10 ديسمبر، 2025



يُعد المغنسيوم عنصراً غذائياً أساسياً للجسم والدماغ، ويساهم في تنظيم مستوى السكر في الدم وعدد من الوظائف الحيوية الأخرى. ومع ذلك، يُلاحظ غالباً نقص المغنسيوم لدى مرضى السكري، خصوصاً من النوع الثاني، نظراً لعلاقته بمقاومة الإنسولين.

في حالة السكري من النوع الثاني، ينتج الجسم الإنسولين لكن خلايا الجسم لا تستجيب له بفاعلية، مما يؤدي إلى فقدان كميات كبيرة من المغنسيوم في البول. ويصاب بعض مرضى السكري من النوع الأول أيضاً بهذه الحالة، ما يعرضهم لنقص المغنسيوم. ويمكن أن يساعد تناول مكملات المغنسيوم على رفع مستواه في الدم وتحسين التحكم في السكري، لكن يجب استشارة الطبيب قبل البدء بالمكملات.

أنواع المغنسيوم وأفضلها لمرضى السكري
تتوفر مكملات المغنسيوم بعدة أشكال، منها: جليسينات، أكسيد، كلوريد، كبريتات، كربونات، سترات، لاكتات، غلوكونات، أسبارتات، وثريونات المغنسيوم. تختلف أنواع المغنسيوم في امتصاص الجسم لها، إذ أظهرت الدراسات أن السترات، اللاكتات، الكلوريد، والأسبارتات

تمتص بشكل أفضل مقارنة بالأكسيد والكبريتات.

في التجارب السريرية، أظهر تناول 1000 ملغ من أكسيد المغنسيوم يومياً تحسناً في ضبط نسبة السكر بعد 30 يوماً، كما حسّن 300 ملغ من كلوريد المغنسيوم يومياً مستويات الغلوكوز أثناء الصيام بعد 16 أسبوعاً. ومع ذلك، هناك حاجة لمزيد من الدراسات لتحديد النوع الأمثل للتحكم بالسكر.

المصادر الغذائية للمغنسيوم

يمكن رفع مستوى المغنسيوم عبر النظام الغذائي، إذ تتراوح الكمية اليومية الموصى بها بين 320-360 ملغ للنساء، و410-420 ملغ للرجال. وتشمل المصادر الغنية بالمغنسيوم: الخضراوات الورقية الخضراء (مثل السبانخ والكرنب)، البقوليات، المكسرات والبذور، الحبوب الكاملة، الأفوكادو، زبدة الفول السوداني، صدور الدجاج، لحم البقر، البروكلي، دقيق الشوفان، والزبادي، إضافة إلى بعض أنواع المياه المعدنية والصنوبر.

علامات نقص المغنسيوم

تشمل فقدان الشهية، الغثيان، تشنجات العضلات، والتعب العام.

فوائد صحية أخرى

يساهم المغنسيوم في خفض ضغط الدم، تعزيز صحة العظام، تقليل الصداع النصفي، تحسين أداء التمارين الرياضية، التخفيف من القلق والاكتئاب، تقليل الالتهاب والألم، وتخفيف أعراض متلازمة ما قبل الحيض.

مخاطر وآثار جانبية للمكملات

الإفراط في تناول مكملات المغنسيوم قد يؤدي إلى الإسهال، تقلصات المعدة، أو حتى التسمم في الحالات الشديدة، خصوصاً عند ضعف وظائف الكلى. لا توجد آثار جانبية عند تناول المغنسيوم من الطعام الطبيعي. لذلك، يجب استشارة الطبيب قبل تناول المكملات، خاصة إذا كنت تتناول أدوية أخرى، لتجنب التفاعلات الدوائية المحتملة.