

# Magnesium

## Specifieke productkenmerken

- Het wapen tegen vermoeidheid
- Nodig voor goede spierfunctie
- Ondersteunt het geheugen en concentratievermogen
- Belangrijke voedingsstof bij osteoporose
- Speelt een rol bij de regulatie van de bloeddruk en bloedsuiker

Magnesium is een veelzijdig supplement. Het mineraal helpt bij honderden enzymatische processen in het lichaam, voornamelijk in de hersenen, de spieren en het hart. Bronnen van magnesium zijn volkorenbrood, noten (met name amandelen) en groene bladgroenten. Echter, onze voeding bevat steeds minder magnesium. Ten opzichte van 60 jaar geleden bestaan de groenten en fruit die wij consumeren, uit 20-30% minder magnesium. Ook door het raffineren van granen gaat veel magnesium verloren. Het wordt dus steeds lastiger om magnesium uit de voeding te halen. Met het ouder worden vermindert daarnaast ook de opnamecapaciteit via het maagdarmkanaal, zodat de verminderde hoeveelheid magnesium in de voeding ook nog eens niet goed wordt opgenomen. De hoeveelheid magnesium in ons lichaam wordt gereguleerd via de nieren. Functioneren de nieren niet goed, dan kan te veel magnesium worden uitgescheiden. Tijdens mentale en/of fysieke stress wordt er extra veel magnesium verbruikt en bestaat er een reële kans op een magnesiumtekort.

Een magnesiumtekort is lastig op te sporen met bloedonderzoek. Dit komt omdat de grootste hoeveelheid magnesium in ons lichaam is opgeslagen in de botten en de weke delen; slechts een heel klein percentage magnesium bevindt zich in het bloed. Bij klachten als vermoeidheid, concentratieproblemen, osteoporose, stijve en/of zwakke spieren en kramp in de spieren en hoge bloeddruk kan supplementatie met magnesium zinvol zijn.

### Hart en bloedvaten

Een tekort aan magnesium kan hartritmestoornissen veroorzaken. Met name bij personen die veel magnesium verliezen door transpiratie, kan een magnesiumtekort optreden. Vaak wordt alleen naar het hart gekeken en wordt er niet gedacht aan een magnesiumtekort als oorzaak. Daarnaast heeft magnesium een gunstige invloed op een te hoge bloeddruk.



### Sterke botten

De grootste hoeveelheid magnesium in ons lichaam is opgeslagen in de botten. Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat personen met een hoge magnesiuminname een grotere botmineraaldichtheid hebben. In combinatie met calcium en vitamine D zou magnesium belangrijk zijn in behandeling van osteoporose. Bij een tekort aan magnesium werkt namelijk het vitamine D-metabolisme minder goed en vitamine D speelt een essentiële rol in botaanmaak.

### Ouderdomsziekten

Naast het gunstige effect op hart- en vaatziekten blijkt dat magnesium ook van belang is bij ouderdomsdiabetes. Bij een magnesiumtekort raken de  $\beta$ -cellen in de eilandjes van Langerhans van de alveesklier beschadigd, zodat er niet voldoende insuline wordt geproduceerd.

**“Om te kunnen bewegen is energie nodig; die halen we uit onze voeding door ATP (Adenosine-tri-fosfaat) aan te maken en magnesium speelt hierbij een rol.”**



Uit onderzoek bij oudere vrouwen blijkt dat een hoge magnesiuminname de fysieke achteruitgang kan vertragen. Er werd bij een grote groep 70-plussers een fysieke testbatterij afgenomen en de vrouwen met een hogere magnesiuminname presteerden beter. Een grote groep ouderen gebruikt maagzuurremmers en plastabletten. Het gebruik van deze medicatie zorgt ervoor dat de magnesiumhuishouding wordt verstoord. Het is dus aan te raden deze medicijnen altijd te gebruiken in combinatie met magnesium.

### **Welvaartsziekten**

Een typische welvaartsziekte, het metabool syndroom hangt nauw samen met verlaagde magnesium- en calciuminname. Bij het metabool syndroom is er sprake van een hoge bloeddruk, suikerziekte, hoog cholesterol en overgewicht.

### **Sport en bewegen**

Om te kunnen bewegen is energie nodig; die halen we uit onze voeding door ATP (Adenosine-tri-fosfaat) aan te maken en magnesium speelt hierbij een rol. Bij (zware) inspanning is meer energie en dus ATP en magnesium nodig. Echter, door fysieke en mentale stress wordt een daling van de hoeveelheid magnesium gezien; dit terwijl er juist meer magnesium nodig is. Bij inspanning kan door een magnesiumtekort de prestatie achteruitgaan, omdat de spierfunctie niet optimaal werkt, de energiehuishouding verstoord raakt en spierkrampen het sporten bemoeilijken. Ook het zenuwstelsel zal minder goed functioneren, wat zich kan uiten in een verminderd concentratievermogen. Magnesium is erg belangrijk bij de ontspanning van de spieren. Iemand die veel last heeft van krampen en spierstijfheid, heeft vrijwel zeker een tekort aan magnesium.

Met name sporters die veel zweten, zullen baat hebben bij Plantina Magnesium met Taurine, omdat er veel magnesium verloren gaat tijdens het zweten. Ook kracht sporters en hardlopers zijn risicogroepen voor een magnesiumtekort.

### **Topsport**

Plantina Magnesium met Taurine is geschikt voor topsporters, omdat het is opgenomen in het Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsporters (NZVT) en is getest door TNO en de Deutsche Sporthochschule in Keulen.

### **Wanneer is er behoefte aan extra magnesium?:**

- Bij verhoogde alcoholconsumptie
- Bij gebruik van de anticonceptiepil
- Bij gebruik van diuretica en maagzuurremmers
- Bij mentale en fysieke stress
- Gedurende zwangerschap en bij het geven van borstvoeding

### **Waarom Magnesium met Taurine van Plantina?**

Het magnesiumsupplement van Plantina bestaat uit magnesium en taurine. Magnesium wordt beter geabsorbeerd als het gebonden is aan een aminozuur, zoals taurine. Als magnesiumtauraat is magnesium beter oplosbaar en wordt het goed opgenomen vanuit de darm. Andere vormen van magnesium, zoals het vaak gebruikte en goedkopere magnesiumoxide zijn slecht oplosbaar in water en geven vaak maag- en darmklachten. Magnesiumtauraat geeft minder kans op bijwerkingen als misselijkheid en diarree. Daarnaast versterkt het aminozuur taurine de functie van magnesium, doordat het de functie van de hartspier ondersteunt en een rol speelt in het centrale zenuwstelsel. Taurine komt voor in eiwitrijk dierlijk voedsel, zoals vlees, vis, schaaldieren, gevogelte en eieren.

#### **Eén tablet bevat:**

		<b>% ADH</b>
Magnesium		
(als tauraat en proteïnaat)	40%	150 mg
Taurine		120 mg

#### **Wijze van inname:**

Tenzij anders geadviseerd 1 tot 2 tabletten per dag, bij voorkeur tijdens of vlak na de maaltijd.