

Alles wat je moet weten over magnesium

Er zijn tientallen vitamines en mineralen die we elke dag nodig hebben zodat ons lichaam goed kan functioneren. Het is belangrijk om te weten hoe je aan deze vitamine en mineralen kan komen, want te lang zonder bepaalde vitamines kan problematisch worden.

In dit artikel staat het mineraal **magnesium** centraal.

Magnesium is een mineraal die in erg veel voedingsmiddelen te vinden is. Wanneer je een redelijk “goed” voedingspatroon hebt, is het onwaarschijnlijk dat je een **tekort aan magnesium** zult ontwikkelen. Toch zal je voor een dergelijk tekort moeten oppassen want de gevolgen zijn best gevaarlijk.

Wat is het?

Misschien is het handig dat ik eerst het een en ander over magnesium vertel. Magnesium is een **enorm belangrijk mineraal** omdat het eigenlijk de “manager” is van je gehele energiestofwisseling. Daarnaast reguleert het ook nog eens **stofwisselingsenzymen** (meer dan 300). Je kunt dit mineraal hoofdzakelijk vinden in je botten en het behoed ons voor tandbederf omdat het ons tandglazuur hard maakt.

Dit zijn slechts een klein aantal onderdelen waar magnesium bij betrokken is. Zonder de aanwezigheid van magnesium zal je gehele energievoorziening vastlopen. Kort door de bocht gezegd heb je magnesium nodig om **energie op te wekken!**

Magnesium in voeding

Hieronder een afbeelding waarin een aantal voedingsmiddelen staan genoemd met de vermelding hoeveel magnesium deze bevatten.

Natuurlijke voedingsbronnen	% ADH (man)	% ADH (vrouw)
Sojabonen (gekookt, 200 gram)	100	120
Tarwebrood (5 sneetjes)	30	40
Pinda's, ongezoeten (1 eetlepel)	15	15
Halfvolle melk (1 glas)	10	10
Drinkwater (1 glas)	1	1

Bron: Vitamine-info.nl

Zoals je kunt zien bevatten de dagelijkse gebruikte voedingsmiddelen al redelijk wat magnesium.

Overig magnesiumrijk voedsel:

- Pruimen
- Vis
- Bananen
- Pinda's, noten en zaden
- Alle sojaproducten
- Volkoren producten, donkere rijst
- Chocolade (puur)
-

ADH (*) magnesium (*) aanbevolen dagelijkse hoeveelheid

Iedere vitamine of mineraal heeft zijn eigen ADH, zo ook magnesium. Er zit een redelijk groot verschil tussen de ADH van mannen en die van vrouwen. De ADH van mannen ligt op een bepaalde leeftijd zelf 30% hoger dan die van vrouwen. Hoeveelheden worden vermeld in milligrammen.

	1-18 jaar	19-20 jaar	21-50 jaar	51-65 jaar	65+	Zwangeren	Borstvoeding
Man	Geen ADH	300-350	300-350	300-350	300-350		
Vrouw	Geen ADH	250-300	250-300	250-300	250-300	250-300	300-350

Fitforme.nl

Magnesium tekort/overschot

Een **teveel** aan magnesium is eigenlijk niet erg. Een **lichte vorm van diarree** is het meest voorkomend gevolg van een te grote hoeveelheid magnesium in je bloed! Doordat dit mineraal bijna in ieder voedingsmiddel zit (hier paragraaf voeding) krijg je bij een bepaald voedingspatroon als snel teveel binnen. Maak je geen zorgen, dit is niet heel erg.

Een **tekort** aan dit mineraal is echter wel **gevaarlijk**. Bij een bepaald voedingspatroon kan het voorkomen dat men te weinig binnenkrijgt. **Buikpijn, krampen, slechte darmwerking, pijn aan spieren en zelf hartritme stoornissen** kunnen het gevolg zijn van een langdurig magnesium tekort!

Een aantal dagen minder magnesium binnenkrijgen dan het ADH is natuurlijk geen probleem. Op lange termijn zal je de gevolgen wel ervaren.

Magnesium en stress

Dit mineraal wordt ook wel **het anti stress mineraal** genoemd omdat het voor vermindering van stressreacties zorgt. Je kunt het eigenlijk zien als een soort van schild tegen stress, het zal je weerstand verhogen tegen depressies, spanningen en stress. Het zal je kalmeren en hierdoor ook je concentratievermogen indirect verhogen.

Niet alleen **geestelijk stress** kan verminderd worden, ook eventuele **lichamelijk stress** zal dalen. Mensen met hartritmestoornissen slikken niet voor niets preparaten met extra magnesium.

Magnesium aanvullen.

Magnesium is goed aan te vullen met behulp van supplementen. Het is wel verstandig om een arts te raadplegen wanneer je op dit moment ook medicijnen slikt. Sommige medicijnen kunnen negatief reageren op een te grote hoeveelheid magnesium.

We kunnen concluderen dat magnesium een belangrijk mineraal is, dat we over het algemeen voldoende binnenkrijgen wanneer we een normaal voedingspatroon hebben. Tekort aan magnesium? Zorg dan dat je dit op een of andere manier (voeding/supplementen) aanvult!

Overige voordelen voldoende magnesium

- Tegen stress
- Tegen vermoeidheid
- Ondersteunt glucosetransport
- Reguleert hormoonhuishouding
- Ondersteunt andere mineralen (Calcium, Kalium en Natrium)
- Tegen PMS klachten (vrouwen)
- Gezonde prostaat werking (mannen)
- etc.