



In mijn praktijk krijg ik vaak mensen met spierkrampen en slaapproblemen binnen. Ik adviseer ze meestal om magnesium citraat te slikken, bij slaapproblemen paar uurtjes voor het slapen gaan slikken.

Tijdens mijn studie heb ik geleerd dat magnesium citraat de beste keus is om spieren te ontspannen.

Er zijn natuurlijk andere vormen van magnesium. Ik wilde graag weten welke vormen er nog zijn en wanneer ze worden ingezet. Daarom heb ik een zoektocht gedaan naar magnesium en zijn soorten.

Een samenvatting over het resultaat wil ik graag met je delen.

### Disclaimer

Ik ben geen arts. De informatie over magnesium in dit artikel is gebaseerd op mijn literatuur onderzoek. Bespreek de informatie, tips en adviezen met je behandelend therapeut of arts. Je bent zelf verantwoordelijk voor wat je met de informatie doet.

**LET OP!** Bij ernstige nierproblemen wordt een magnesiumsupplement NIET aanbevolen!!

#### 1. Functie van magnesium

Magnesium is vereist voor een goede stofwisseling, enzymfunctie, energiestofwisseling, een normale psychologische functie, behouden van normale botten en tanden en goed functioneren van het zenuwstelsel.

Het is betrokken bij het regulatie van het hartritme en de ondersteuning van neurotransmitters. Vooral onze nieren reguleren de hoeveelheid magnesium in ons lichaam.

Magnesium is in iedere cel van het lichaam aanwezig. Ongeveer de helft van ons magnesium voorraad in ons lichaam bevindt zich in het bot en slechts een procent van alle magnesium is aanwezig in het bloed.

### **Gezondheidsvoordelen van magnesium in een rij:**

- energietoename
- kalmerend effect
- bevordert het slaap: kalmeert onrustige gedachten
- betere stoelgang
- ontspannen spieren
- samen met calcium draagt bij aan een goede bot ontwikkeling
- goed voor het hart: voorkomt hartfalen
- verlicht migraine
- osteoporose: De vitamine D concentratie in het bloed is afhankelijk van magnesium.
- handhaving zuurgraad van het bloed
- bloedsuikerstofwisseling
- zenuwen
- lever
- geheugen
- arteriën
- activeren van enzymen

### **2. Waarom zijn er zo veel mensen met magnesium tekorten**

Bijna iedereen heeft een tekort aan magnesium. Hierbij spelen voedingsgewoonten, stress, alcohol gebruik, diabetes, ziekte van Crohn en Coeliakie, medicatie, antibiotica (magnesium kan niet voldoende opgenomen worden) en maagzuurremmers allemaal een rol.

Industriële landbouw speelt ook een belangrijke rol bij mineraal tekorten. Volgens fysiologie expert Rune Eliasson is de voedingswaarde van appels in de afgelopen 80 jaar gedaald is met liefst 82 procent!

Het spreekwoord: `` Elke dag een appel, houdt de dokter op afstand. `` is helaas niet meer waar.

Voor spierbewegingen, hartslag en hormoonproductie gebruikt ons lichaam magnesium. We hebben dus dagelijks een klein hoeveelheid magnesium nodig. Onze magnesium voorraad moeten we dagelijks met onze voeding blijven bijvullen.

### **3. Symptomen van magnesium tekort**

Ik heb een heel brede scala aan symptomen gevonden.

**Let op**, deze symptomen kunnen ook aan andere tekorten of aandoeningen te wijzen. Het betekent dus niet direct dat je een tekort hebt, maar de kans is wel aanwezig.

#### **Symptomen kunnen zijn:**

ooglidtrillingen  
slaapproblemen,  
spierpijnen,  
spierkrampen,  
migraine,  
menstruatiepijn,  
hartritmestoornissen,  
hartklopping

toevallen,  
slechte vertering,  
piekeren en angst,  
hoge of juist lage bloeddruk,  
cardiovasculaire aandoeningen,  
nier- en leverschade  
multiple sclerose  
glaucoma  
Alzheimer  
tekort aan vitamine K, B1, calcium en kalium  
rusteloze benen syndroom  
gedragsproblemen en stemmingswisselingen  
osteoporose  
bacteriële- en schimmelinfecties  
gebitsproblemen  
bij kinderen groeipijnen  
impotentie  
depressie  
vermoeidheid  
astma  
gevoelloosheid  
constipatie  
zoetekauw  
gewrichtspijn  
wakker schrikken omdat je denkt dat je valt  
futloosheid  
PMS  
fobieën  
nervositeit  
snel geïrriteerd zijn  
verstijfde spieren  
uitputtingsverschijnselen  
onrust  
moeite met concentreren  
moeite om op woorden te komen  
duizeligheid  
overgevoeligheid voor lawaai en fel licht  
tics  
rugpijn  
maagkrampen  
oorsuizen  
hyperventilatie  
allergie  
regelmatig de hik hebben  
grote behoefte aan chocolade  
verlies eetlust  
misselijk  
water vasthouden

#### **4. Voedingsmiddelen met een hoog magnesium gehalte:**

in pure chocolade van 100 gr zit bijna 500 mg magnesium  
snijbiet

sla  
spinazie  
bananen  
abrikozen  
avocado  
perziken  
pruimen  
bonen  
zaden  
vis  
noten: amandelen, cashewnoten, walnoten  
linzen  
bruine rijst  
havermout  
aardappelen  
pompoen  
volkoren granen  
melasse  
sesam  
gedroogde vijgen  
honing  
sojabonen  
kiemen

**Let wel op met sojabonen, vooral als je hormoon gerelateerde kanker hebt of hebt gehad!  
Eet gevarieerd! Ga niet alleen een of twee voedingsmiddelen van deze lijst kiezen en alleen die eten!**

### **5. Welke vorm van magnesium gebruiken**

Magnesium komt in vele vormen voor, zoals oxide, chloride, gluconaat, citraat, orotaat, malaat en nog meer.

Gluconaat: is milder voor de maag

Citraat en chloride: worden goed opgenomen in het lichaam.

*Citraat*: is een combinatie van magnesium en citroenzuur. Bij hoge dosis kan het een laxerend effect hebben. Het verbetert de vertering en voorkomt verstopping. Deze vorm van magnesium is de beste keus bij brandende maagzuur.

*Chloride* veroorzaakt meestal geen diarree en kan goed gebruikt worden als je hogere dosis moet innemen. Heeft wel een bittere smaak.

Magnesium-L-threonate: word af en toe gebruikt om geheugenverlies te voorkomen.

Magnesium oxide: kan nauwelijks opgenomen worden in de lichaamscellen, veroorzaakt vaak diarree. Van deze vorm van magnesium wordt wel magnesiumolie gemaakt, wat goed werkt om op pijnlijke plekken gesprayd te worden. Een tintelende gevoel betekend dat het het lichaam in trekt.

Magnesium oxide kan wel helpen voor vrouwen boven de 65 jaar om snelheid van lopen te verbeteren en soepeler en sneller van een stoel op te staan. Daarvoor slikken vrouwen 300 mg magnesium oxide per dag, 3 maanden lang. **(overleg met je arts!!)**

Bij rusteloze been syndroom kan deze vorm van magnesium ook goed ingezet worden. De dagelijkse dosis dan is 301,38 mg, een maand lang voor het slapen gaan in te nemen. **(overleg met je arts!!)**

Magnesium chloride spray: werkt goed bij vrouwen met fibromyalgie. Sporters gebruiken deze spray om spierpijn te beperken en voor energietoename. Wordt ook gebruikt om wonden en huidirritatie te helen.

Magnesium chloride vlokken: dit wordt gebruikt in een warm bad. Het heeft een ontspannend effect op het lichaam, werkt ook goed bij fibromyalgie.

Magnesium biglycinaat: wordt gebruikt bij vrouwen tijdens de zwangerschap om beenkrampen te verminderen (300 mg/ dag).

Magnesium orotaat: dit is een magnesiumcomplex met orotic zuur. Deze vorm vermindert de kans op hartfalen maar dan wordt het in een hoge dosis ingezet.

Magnesium malaat: dit is een combinatie van het mineraal magnesium en appelzuur. Deze vorm wordt gebruikt bij fibromyalgie in een dosis van 1500 mg/dag.

Magnesium chelaat: komt ook in onze voeding voor. Dit type is gebonden aan meerdere aminozuren. Een prima vorm van magnesium om onze voorraad aan te vullen.

Magnesium glycinaat: hoog absorbeerbaar. Voor mensen bij wie het magnesium tekort beken is. Nauwelijks laxerend.

#### **De meest aan te raden vormen zijn:**

- citraat
- glycanaat
- chloride
- lactaat
- malaat

#### **Absoluut vermijden:**

- oxide
- stearaat
- carbonaat

#### **6. Hoeveel te slikken**

- bij gebruik om klachten te verminderen: 250 tot 600 mg per dag.
- 400 mg magnesium per dag kan de kans op een beroerte verkleinen
- boven de 70 jaar een dagelijkse inname van 320 mg magnesium per dag kan de botdichtheid verbeteren

Aanbevolen hoeveelheid volgens het National Institute of Health:

- kinderen, 6 maanden: 30 mg
- 7-12 maanden: 75 mg
- 1-3 jaar: 80 mg
- 4-8 jaar: 130 mg
- 9-13 jaar: 240 mg
- 14-18 jaar: 410 mg (man), 360 mg (vrouw)
- 19-30 jaar: 400 mg (m), 310 mg (v)

- 31 jaar en ouder: 420 mg (m), 320 mg (v)
- zwangeren: 350-360 mg
- bij geven van borstvoeding: 310-320 mg

Volgens een andere bron: dagelijkse aanbevolen hoeveelheid voor vrouwen is 280 mg en voor mannen 350 mg.

**Raadpleeg je arts voordat je gebruik maakt van deze supplementen.**

**7. Magnesium werkt samen**

met vitamine D.

Spierpijn kan ook door vitamine B12 tekort voorkomen!

**8. Te veel van magnesium**

Te veel van magnesium kan diarree, misselijkheid, dorst, lage bloeddruk, duizeligheid, spierzwakte en vertraagde ademhaling veroorzaken.

Bron: <http://naturafoundation.nl/?objectID=10769>

[https://www.bonusan.com/nl/nieuws/magnesium-waarom-en-welke-vorm/?utm\\_source=e-news-bonusan-week47&utm\\_medium=email&utm\\_content=enews](https://www.bonusan.com/nl/nieuws/magnesium-waarom-en-welke-vorm/?utm_source=e-news-bonusan-week47&utm_medium=email&utm_content=enews)

<http://www.naturotheek.com/lichaam-waarschuwt-al-snel-magnesiumtekort-is-geheim-mensen-weten/>

<http://www.magnesiuminformatie.nl/magnesium-supplement/>

<https://www.gezondheidsnet.nl/vitamines-en-mineralen/magnesium-de-ene-soort-is-de-andere-niet>

<http://goedgezond.info/2016/01/06/magnesium-getest-welke-vorm-kies-je-het-beste/>

<http://goedgezond.info/2016/01/06/magnesium-getest-welke-vorm-kies-je-het-beste/>

<http://goedgezond.info/2015/05/01/een-magnesiumsupplement-wel-of-niet/>