



Magnesium

supplementen vaak nutteloos

Magnesium is noodzakelijk voor de goede werking van ons lichaam. Maar een kuur met magnesiumsupplementen heeft voor de meeste mensen die in goede gezondheid verkeren geen nut.

Sophie Fluyt – Jeroen Plessers



Na onze oproep tot getuigenissen liet een van onze abonnees ons weten dat ze magnesium neemt om haar stijve spieren te ontspannen en beter te slapen. “In combinatie met evenwichtige maaltijden en voldoende rust voel ik me er beter bij”, zegt ze. Een andere lezer vertelt dat hij tegenwoordig ook dagelijks magnesium neemt “voor het hart en tegen krampen” en zich sindsdien veel beter voelt.

Door dergelijke enthousiaste getuigenissen is de verleiding groot om ook meteen een magnesiumkuur te starten. Sommige dokters schrijven die trouwens maar al te graag voor tegen vermoeidheid en stress, als ze vermoeden dat de oorzaak bij een magnesiumtekort ligt. Ook heel wat artikels op het internet prijzen magnesium aan als

remedie tegen tal van kwalen, zoals diabetes, osteoporose, slapeloosheid, hartaandoeningen enz. Geen wonder dat magnesiumsupplementen, waar je geen voorschrift voor nodig hebt, in België over de toonbank vliegen.

Maar is magnesium inderdaad zo heilzaam als wordt gezegd? Wij zochten in de Facebook-reacties van onze abonnees naar de redenen voor hun magnesiumkuur. Aan de hand daarvan wilden we op zoek gaan naar de mogelijke effecten, feiten van fabels onderscheiden en achterhalen of magnesiumsupplementen echt nodig zijn. Laat ons echter eerst bekijken waarom ons lichaam magnesium nodig heeft.

Noodzakelijk voor een goede gezondheid

Magnesium is noodzakelijk voor de goede werking van ons lichaam. De stof speelt namelijk een rol bij ruim 300 biochemische reacties in ons lichaam en staat vooral in voor de werking van spieren en zenuwen.

Magnesium regelt het hartritme, de bloeddruk en de bloedsuikerspiegel, draagt bij tot de stevigheid van botten en speelt een rol bij de stofwisseling (de productie van energie voor onze cellen). Het is dus niet onverstandig om je af te vragen of je er genoeg van opneemt.

Tekorten zeldzaam

De dagelijks aanbevolen dosis magnesium hangt af van de leeftijd en het geslacht. Voor volwassen vrouwen schommelt die rond 300 mg, voor volwassen mannen rond 350 mg. Hoewel er magnesium aanwezig is in heel wat producten uit de supermarkt,

zoals granen, noten, peulvruchten, fruit en groenten, is die hoeveelheid altijd vrij beperkt. Toch is bij gezonde personen die gevarieerd en van alles voldoende eten, een groot magnesiumtekort vrij zeldzaam.

Volgens cijfers van de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) vertoont ongeveer 20 % van de volwassen bevolking een licht magnesiumtekort, zonder dat dit echter voor ernstige gezondheidsproblemen zorgt. Als je te weinig of te veel magnesium opneemt, wordt dat onevenwicht gewoonlijk trouwens door je nieren gecompenseerd. Een ernstig magnesiumtekort is niettemin mogelijk bij mensen die slecht eten, alcoholici, ouderen en zieken, zeker in geval van een slechte opname in de darmen. Ook mensen die medicatie nemen waardoor veel magnesium wordt afgevoerd via de urine, zoals diuretica, riskeren een magnesiumtekort.

Geen typische symptomen

Het is niet gemakkelijk om een magnesiumtekort vast te stellen, aangezien dat geen opvallende of zelfs helemaal geen symptomen veroorzaakt. Bovendien is het magnesiumgehalte in het lichaam gewoonlijk moeilijk exact te bepalen. Een ernstig tekort kan niettemin tot uiting komen door een verminderde eetlust, misselijkheid, braken, vermoeidheid en zwakte. Er zijn ook meer alarmerende tekenen mogelijk, zoals hevige krampen, spasmen of een onregelmatige hartslag. Die symptomen wijzen echter niet noodzakelijk op een magnesiumtekort, maar kunnen ook aan andere problemen te wijten zijn. Raadpleeg dus altijd je arts. >

Waar zit magnesium in?

Elke dag gevarieerd eten met vooral veel groenten en fruit en verschillende soorten granen zorgt voor voldoende magnesiumaanvoer. Zie hier enkele voedingswaren die magnesium bevatten.



Jullie verhaal op Facebook

Mensen nemen magnesium om vele redenen. Naar aanleiding van de berichten van onze lezers onderscheiden we fabels en feiten op basis van de wetenschappelijke gegevens.

Isabelle Ik neem magnesium om minder spierkrampen te hebben.

Test Aankoop Daar is geen enkel tastbaar bewijs voor. Bij spierkrampen is het vooral belangrijk om veel te drinken en de verkrampde zone te stretchen en te masseren. Er is wel beperkt onderzoek gedaan dat aantoont dat zwangere vrouwen minder vaak krampen in de benen hebben als ze magnesium nemen. Raadpleeg echter eerst je arts.

Kristien Tegen stress en om beter te slapen.

Test Aankoop Die effecten zijn niet bewezen.

Benjamin Om breuken te voorkomen.

Test Aankoop Studies hebben een positief verband tussen het magnesiumgehalte en de botmineraaldichtheid aangetoond. Er is echter meer onderzoek nodig om te achterhalen of magnesium ook breuken helpt te voorkomen.

Christophe Voor mijn diabetes.

Test Aankoop Magnesium heeft een invloed op de glucosestofwisseling en de werking van insuline, het hormoon dat een rol speelt bij de ontwikkeling van diabetes. Wie genoeg magnesium opneemt, zou trouwens minder kans op diabetes hebben. De American Diabetes Association noemt het nut ter behandeling van diabetes echter beperkt bij gebrek aan voldoende bewijzen.

Marc Elke ochtend voor mijn hart!

Test Aankoop Verschillende studies hebben aangetoond dat magnesium het risico op hart- en vaataandoeningen en een beroerte verkleint. Bovendien lijkt magnesium doeltreffend te zijn tegen hartritmestoornissen en de bloeddruk lichtjes te doen dalen bij mensen met hypertensie.

> Opgelet voor een overdosis

Via supplementen mag je hooguit 250 mg magnesium per dag aanvoeren. De dagelijkse maximumdosis is wel hoger, maar via je voeding neem je er ook nog op. Een te hoge aanvoer van magnesium kan bijwerkingen veroorzaken, zoals buikkrampen en diarree. Weet dat er verschillende soorten supplementen zijn. Sommige worden beter opgenomen dan andere, bv. magnesiumglycinaat, -citraat of -chloride. In geval van iets te veel magnesium in het lichaam zijn de te verwachten risico's en voordelen van supplementen beperkt. Het teveel wordt gewoonlijk door de nieren uitgescheiden via de urine. Supplementen zijn dus af te raden als je last hebt van nierinsufficiëntie, omdat de nieren daar dan niet toe in staat zijn.

Eerst navragen

Hoe dan ook zijn goede voedingsgewoonten de beste manier om in je magnesiumbehoefte te voorzien. Supplementen zijn vaak overbodig – en dus een onnodige kost – zeker als je in goede gezondheid verkeert. Wil je toch je magnesiumaanvoer verhogen, praat er dan over met je arts. ❤️