

MMAA

Mineraal
met
verborgen
krachten

GIL

Magnesium werd uitgeroepen tot hét 'Supplement van 2018'. Het helpt niet alleen tegen spierkrampen, maar doet veel meer voor ons lijf. En we kunnen er ook een tekort aan hebben. Daarom: experts over dit mineraal.

TEKST MARGRIET ZUIDGEEST-PRIKKEN

SCHE

magnesium

Gewoon uit de kraan

Het lichaam van een volwassene bevat ongeveer 25 gram magnesium. De helft daarvan zit in botten en tanden, de rest in cellen, spieren, organen en zenuwweefsel. Ook hormonen en het energieniveau zijn mede afhankelijk van magnesium. Helaas krijgt volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) ruim twintig procent van de West-Europese volwassenen de dagelijks benodigde hoeveelheid niet binnen. In Amerika is dat zeker zestig procent, maar daar worden ook hogere doseringen geadviseerd.

Hoe zorgen we ervoor dat we wel voldoende binnenkrijgen? “Denk groen!”, zegt Suzan Tuinier, voedingsdeskundige en vitaminespecialist. “Om dagelijks aan een

‘adequate inneming’ van 300 mg (vrouwen) of 350 mg (mannen) te komen, zijn donkergroene bladgroenten een prima keuze. In broccoli en boerenkool zit veel magnesium, maar spinazie is echt de topper met 79 mg per 100 gram groente. Ook volkorenproducten, pinda’s en noten zitten er vol mee. Die

zijn makkelijk door de sla te mengen of als tussendoortje te eten. En, geen straf: pure chocola. Een eetlepel cacao bevat al 45 mg magnesium. Hoe puurder de chocola, hoe beter. Ook Hollands kraanwater is trouwens magnesiumrijk.”

Haat-liefdeverhouding

Het klinkt niet zo moeilijk, om aan voldoende magnesium te komen. Er is alleen wel een ‘maar’: stress, alcohol en de overgang hebben een negatieve invloed op de magnesiumvoorraad in ons lichaam. Bovendien heeft iedereen weleens een dagje dat gezond eten erbij inschiet. En nog iets om rekening mee te houden, is de invloed van bepaalde medicijnen.

Onderzoeker Wout Luiten doet observationeel onderzoek naar het verband tussen geneesmiddelen- en supplementgebruik en bloedwaarden van magnesium. “In principe moeten gezonde mensen met een goed voedingspatroon voldoende magnesium binnen kunnen krijgen. Dat kan anders zijn als iemand calciumsupplementen of medicijnen gebruikt, zeker maagzuurremmers. Terwijl deze medicatie de hoeveelheid maagzuur vermindert, heeft magnesium dat zuur juist nodig om goed te worden opgenomen. Het verklaart waarschijnlijk waarom veel maagzuurremmergebruikers uit ons onderzoek een magnesiumtekort hadden.” Bovendien

zagen de onderzoekers dat een deel van de patiënten met hart- en vaatproblemen ook een magnesiumtekort had, maar daarover later meer. Kortom, ondanks gezonde eetgewoonten kan door medicijngebruik toch een magnesiumtekort ontstaan. Hetzelfde geldt voor sommige voedings-supplementen, zoals een calciumtablet – ja, dát kan even schrikken zijn. Voor vrouwen in de menopauze

is extra kalkinname goed tegen broze botten, maar dat is dan dus weer slecht voor de magnesiumopname. Dat komt door de haat-liefdeverhouding tussen calcium en magnesium. Enerzijds hebben ze elkaar nodig voor een goede werking. “Tegelijkertijd draait het letterlijk om een goede verhouding”, aldus Luiten. “Omdat je uit voeding (zuivel, groente) ook calcium binnenkrijgt, kan de verhouding worden verstoord door een extra calciumsupplement. Krijg je daarnaast onvoldoende magnesium binnen, dan delft deze het onderspit.” Hoe weten we of we een tekort hebben? Allemaal naar de huisarts voor een bloedtest? Luiten: “Via het bloed is een magnesi- ▷

*Combineer
magnesium
altijd met
vitamine D,
dat zijn
bondgenoten*

HERKEN DE KLACHTEN

De lijst is lang, maar dit zijn de meest voorkomende klachten bij een magnesiumtekort:

- Spierkrampen en -zwakte
- Lusteloosheid
- Migraine
- Menstruatiepijn
 - PMS
- Geprikkeldheid
- Minder zin in sex
- Koude handen en voeten
 - Nervositeit

Bij langdurig tekort aan magnesium kan er sprake zijn van onder andere:

- Hartkloppingen
- Chronische vermoeidheid
 - Angst
- Depressiviteit

Tegen stress

Magnesium is hét antistressmineraal. Stress (en angst) en magnesium beïnvloeden elkaar. Lichamelijke en geestelijke stress zijn magnesiumslurpers en tegelijkertijd veroorzaakt een magnesiumtekort nog meer stress. Een neerwaartse spiraal dus, die vraagt om voldoende voorraad in het lichaam.

Spinazie & pinda's zijn magnesiumbommetjes

EXTRA GOED BIJ DIABETES

Magnesium lijkt een gunstig effect te hebben op chronische ziektes zoals diabetes, waar 1,2 miljoen Nederlanders aan lijden.

- **Onderzoeker Joëlle Schutten (UMCG):**
“Mede daarom heeft de Gezondheidsraad onlangs het innameadvies verhoogd voor vrouwen: van 280 mg naar 300 mg per dag. Voor mannen was het al 350 mg.”
- **Onderzoeker Wout Luiten (WUR):**
“Hoogstwaarschijnlijk doet magnesium ook veel positiefs bij typische diabetescomplicaties zoals slecht zien, nierproblemen en neuropathie (pijn, tintelingen, gevoelloosheid in handen en voeten). Diabeten kunnen veel baat hebben bij een gezond eetpatroon, inclusief magnesiumrijke voeding, en uiteraard voldoende beweging.”

umtekort niet altijd betrouwbaar te meten omdat het grootste deel in botten en spieren zit. Urineonderzoek is betrouwbaarder, maar erg omslachtig.” Daarom is het belangrijk om te kijken naar de symptomen die typerend zijn voor een magnesiumtekort, zoals Christine deed. Christine: “Toen ik dat klachtenlijstje zag, ging ik dagelijks 200 mg slikken. Vrij snel waren mijn beenkrampen verdwenen en werden mijn spieren minder stijf. Ook heb ik nauwelijks hoofdpijn meer en voel ik me fitter en vrolijker.”

Goed voor het hart

Ook de klachten van Marian (46) verminderden dankzij magnesium. Ze begon ermee vanwege slaapproblemen en Premenstrueel Syndroom (PMS). “Voor die PMS deed het weinig. Wel verdween na een paar maanden ineens mijn stijve nek, iets waar ik al tijden last van had. Daardoor sliep ik ook beter. Ik was ook verrast over het effect op de hartkloppingen die ik had. Die zijn verminderd van zo’n dertig overslagen naar een enkele per dag. Een onvoorzien voordeel, want de link tussen magnesium en het effect op de hartspeer had ik niet gelegd.” Dat een magnesiumtekort hartritme-stoornissen kan veroorzaken, is aangetoond in experimentele studies, bevestigt promovendus Joëlle Schutten, onderzoeker bij het UMC Groningen. “Het mineraal is belangrijk voor een goede werking van het hart. Bovendien lijkt het de bloeddruk te verlagen. Ook draagt het bij aan de elasticiteit van de bloedvaten. Anders gezegd: er is een relatie tussen een magnesiumtekort en stijve vaatwanden, wat weer kan leiden tot slagaderverkalking. Mensen die dat hebben, kampen bijvoorbeeld met pijn op de borst (angina pectoris) of bij het lopen (etalagebenen).” □

PS

Meer lezen over magnesium voedingscentrum.nl, vitamine-info.nl/ alle-vitamines-en-mineralen-op-een-rij/magnesium

Christine (48): “Dat magnesium belangrijk is, werd mij pas duidelijk toen ik een ernstig tekort aan vitamine D bleek te hebben. Omdat ik extreem moe en neerslachtig was, had ik dat bij de huisarts laten testen. Ik verdiepte me in vitamines en mineralen en begreep dat vitamine D beter wordt opgenomen in combinatie met magnesium en vice versa. Vervolgens zag ik een lijstje met de symptomen van een magnesiumtekort en ik schrok: ik herkende zo veel! Zo kamp ik al jaren met nachtelijke spierkramp in mijn benen en voeten, en ik heb altijd stijve spieren en hoofdpijn. Dus toen ging ik ook maar aan de magnesium.”

WIST U DAT...

- ... heftig zweten magnesium verloren doet gaan. Iets voor fanatieke sporters en vrouwen in de overgang – met nachtelijke zweetaanvallen – om rekening mee te houden.
- ... alcohol de opname van magnesium aanzienlijk kan remmen. Het beste is om niet te drinken, of maximaal een glas per dag.
- ... vrouwen in de overgang vaak hartritme-stoornissen hebben. Als het geen hartprobleem is, kan het best een magnesiumtekort zijn.
- ... voor mensen die moeite hebben met pillen slikken magnesium in olievorm handig is. Voor een voetenbad of om de huid mee in te smeren.
- ... extra magnesium ook een positieve rol lijkt te spelen bij lichte depressies.