

10 dingen die je nog niet wist over... magnesium

Vitaminen en mineralen werken nauw met elkaar samen. Daarom nu een mineraal dat regelmatig langskomt in deze groep in de schijnwerper: Magnesium.

Magnesium is een mineraal waar je misschien niet vaak bij stilstaat, maar wat wel een enorme rol in ons lichaam speelt. Het wordt ook wel het anti-stress mineraal genoemd en sporters kennen het als het anti-spierpijnmineraal, maar waarom eigenlijk? Wat doet magnesium precies en waar is het goed voor?

Hier 10 feitjes over magnesium die dit ophelderen.

1. Je hebt magnesium nodig voor meer dan 300 biochemische reacties die in jouw lichaam plaatsvinden. Dit mineraal is absoluut essentieel om in leven te zijn.
2. Elke plant met groen blad, dankt zijn kleur aan de stof chlorophyl. In de kern van elke chlorophyl molecule, zit een magnesium deeltje. Daarom zijn groene bladgroenten zoals spinazie en boerenkool zo'n geweldige bron van magnesium.
3. Je lichaam heeft 4 – 6 theelepels magnesium in zich. 50 – 60% hiervan zit in je botten en tanden. In de cellen van een gezond hart zit ongeveer 10 keer zoveel magnesium als in het bloed.
4. Van alle patiënten in ziekenhuizen hebben 7-11% magnesium tekort. Op de intensive care is dat zelfs 65% van de patiënten.
5. Een tekort kan niet door een bloedtest geconstateerd worden, doordat slechts 1% van de magnesium in je lichaam in je bloed wordt opgeslagen.
6. Magnesium wordt ook wel 'het kalmeringsmiddel van de natuur' genoemd. Het ontspant bij spierpijn, maar ook bij menstruatiekrampen, rusteloze benen en zelfs bij depressie geeft het verlichting.
7. Magnesium helpt je lijf calcium en kalium opnemen en assisteert bij het reguleren van de PH-waarde van het lichaam wat verzuring helpt tegen te gaan.
8. Zonder magnesium kan ons lichaam geen energie produceren, spieren aanspannen of ontspannen, of belangrijke hormonen aanmaken. Magnesium en slaap zijn sterk aan elkaar gelinkt – als je een magnesium tekort hebt, dan kan dat slapeloosheid veroorzaken.
9. Daar waar calcium de spieren aanspant, ontspant magnesium je spieren en bloedvaten (het werkt daarom ook goed tegen hoge bloeddruk). Let op: Calcium en magnesium werken samen, dus als je van een meer inneemt, moet je de ander ook aanvullen.
10. Veel reguliere medicijnen werken de opname van magnesium tegen, en ook het behoud er van. Dit zijn onder andere medicatie voor chemo therapie, allergie en astma medicijnen, sommige antibiotica en urine afdrijvende medicatie.

Waar zit magnesium in, hoe krijg je het binnen?

In alle groene bladgroenten en tarwekiemen, amandelen, volkoren producten, haver en quinoa, cashewnoten, zonnebloem- en pompoenpitten, linzen, zaden, biergist, boekweitbloem, pinda's, pecannoten, bonen, knoflook, avocado, appels, bananen, rozijnen, doperwtten, aubergines, uien, tomaten, vlees, schelpdieren, krab, wortels, kip, dadels, citroenen en de schil van aardappelen (laat ze dus eens wat vaker in de schil).

Hoe loop je een tekort op?

Door veel bewerkt voedsel te eten (hier zit geen enkel magnesium meer in), of alcohol te drinken. En diarree, vochtafdrijvende middelen en forsforzuur in frisdranken verhogen allemaal je behoefte aan magnesium. Een teveel aan vetten en eiwitten hindert bovendien absorptie en een te hoge calciumname kan de balans verstoren.

Hoe weet je of je een tekort hebt? Dit zijn enkele symptomen:

Spierkrampen of spierpijn

Rugpijn, nekpijn

Spanningshoofdpijn, migraine

Het gevoel hebben niet goed diep adem te kunnen halen

Verhoogd gevoel van irritatie en/of een kort lontje hebben

Slechter tegen lawaai of andere impulsen kunnen

Slecht slapen

Herken je een of meer van bovengenoemde symptomen? Zorg dat je de komende tijd veel magnesiumhoudend voedsel eet of bij spierkrampen kun je een spray met magnesiumolie kopen. Spray dit een aantal dagen of langer op je spieren en je zult vrij snel verlichting ondervinden.