

Test uw magnesium

Iedereen is het er over eens dat magnesium een zeer belangrijk mineraal is en dat we onvoldoende via onze voeding binnenkrijgen. Volgens de laatste Voedselconsumptie peiling (VCP 2007-2010) van de overheid heeft 72% van de meisjes van 14 tot 18 jaar een (veel) te lage inname. Het zijn niet alleen vrouwen met een tekort, bij mannen van 51 tot 69 jaar heeft 35% een te lage inname.

Het belang van magnesium

De Europese Unie (EU) heeft aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vastgesteld van 300-400 mg per dag. Het voedingsagentschap van de EU, EFSA, heeft diverse gebieden vastgesteld waar magnesium van groot belang is. Deze zijn:

- de aanmaak van energie
- het goed psychologisch functioneren, magnesium wordt ook wel het stress mineraal genoemd
- het goed functioneren van zenuwen
- de elektrolyten balans 1)
- het goed functioneren van spieren, inclusief de hartspier
- de celdeling in het lichaam
- de aanmaak van eiwitten
- het behoud van goede tanden en botten
- het reguleren van het calciumniveau in cellen.

Aanvullen van deze belangrijke stof voor groepen die te weinig via de voeding binnen krijgen met een supplement verloopt niet altijd naar wens. Niet alle magnesium tabletten lossen op tijd op om goed opgenomen te kunnen worden in ons lichaam.

U kunt makkelijk thuis testen of de magnesium die u gebruikt goed wordt opgelost.

Zie onderstaand kader voor een korte instructie.

Unieke hoge opneembaarheid (bioavailability)

BioActive Magnesium van Pharma Nord bevat 3 verschillende magnesiumzouten, die in een matrix zijn verwerkt zodat de tablet binnen enkele minuten oplost in een glas water. De magnesium is dan klaar om in het lichaam actief te worden. Elke tablet bevat 200 mg magnesium. Ook mensen met een verminderd maagzuur kunnen de tablet goed opnemen omdat een groot deel van de tablet al geïoniseerd wordt door water en slechts een klein deel het maagzuur nodig heeft om geïoniseerd te worden.



Magnesium Test

Test zelf hoe uw magnesium tablet wordt opgenomen. Niet alle tabletten worden goed opgenomen. Op de foto ziet u 2 glazen met water. Links met de BioActive Magnesium, rechts met een tablet die onvoldoende oplost.

De norm voor goed oplossen is maximaal 30 minuten. Duurt het oplossen langer dan 60 minuten dan heeft u grote kans dat u de tablet in het toilet aantreft. Bij een test van de Consumentenbond in 2006 bleek 1 op de 5 tabletten niet goed op te lossen.

BioActive Magnesium hoeft niet eerst in een glas opgelost te worden voor een goede werking. Het kan echter wel. De smaak is neutraal, niet vies, maar ook niet lekker.

1) Elektrolyten zijn zouten. Ze komen voor zowel binnen als buiten de lichaamscellen, waarbij er sprake is van een verdeling tussen beide. Tussen deze delen wordt een elektrolytenbalans gehandhaafd. Als deze balans wordt verstoord, kunnen de organen niet normaal functioneren.