

Magnesium Citraat

Magnesium heeft een positieve invloed op de werking van het zenuwstelsel en draagt bij aan de energiestofwisseling. Magnesium draagt bij aan de vermindering van vermoeidheid.

Magnesium als *citraat* is een goed opneembare vorm die geen extra spijsverteringsactiviteit vereist om opgenomen te worden.

Indicaties **

- Verbetering sportprestaties
- Perinataal
- Cardiovasculair
- Beroerte
- Migraine
- Mitraliskleprolaps
- Metabool syndroom
- Diabetes type 2
- Lawaaidoofheid
- Clusterhoofdpijn
- Perioperatief
- Longen
- Bot- en celweefsel
- Mentaal functioneren
- Depressie
- Epilepsie
- Traumatische hersenschade
- Parkinson
- Alzheimer

Contra-Indicaties

Bij een verminderde nierfunctie, hartblok (een storing in de prikkelgeleiding van het hart) en neuromusculaire aandoeningen dient magnesiumsuppletie, indien mogelijk, enkel te geschieden onder medisch toezicht.

Bijwerkingen

Intensieve therapie met anorganisch magnesium, met name magnesiumsulfaat en magnesiumchloride, kan tijdelijk osmotische diarree tot gevolg hebben. Bij constipatie worden daarom regulier soms hogere doses van magnesium geadviseerd.

Magnesiumsulfaat veroorzaakt gemakkelijker diarree dan andere magnesiumzouten omdat sulfaat, evenals magnesium, een osmotische werking heeft.

Aminozuurgebonden magnesiumvorm en de meeste organische vormen worden goed opgenomen met een minimale laxerende werking.

Interacties

Gelijktijdig gebruik met tetracyclinen, digoxine, penicilline, ijzer of ciprofloxacine kan de resorptie van deze middelen verminderen door complexvorming en doordat magnesium maagzuurvorming remt.

Dosering

De dagelijks aanbevolen hoeveelheid magnesium in Nederland bedraagt 300 mg, maar de werkelijke magnesiumbehoefte kan sterk variëren, afhankelijk van factoren als leeftijd, geslacht, zwangerschap, beroep, sport, voedingsgewoonten, leefwijze en medicijnen. In ongunstige omstandigheden kan de behoefte aan magnesium wel oplopen tot 600-700 mg per dag.

Synergisme

Een belangrijke cofactor voor magnesium is vitamine B6. Vitamine B6 helpt om magnesium de lichaamscellen in te transporteren. Daarnaast hebben ook vitamine C, vitamine D, calcium en fosfor een synergistische werking. Calcium, vitamine D en fosfor zijn vooral synergistisch op het gebied van de stofwisseling van botten en tanden.

Samenstelling en geadviseerd gebruik

Samenstelling per dagdosering (1 tablet)			
Ingrediënt	Hoeveelheid	Percentage RI*	Verbinding
Mineralen			
Magnesium	200 mg	53%	Citraat
*) Referentie Inname.			
Categorie: Mineralen.			
Ingrediënten: Mineralen, microcrystalline cellulose (vulstof), natrium-carboxymethylcellulose (vulstof), HPMC (glansmiddel/coating), magnesium stearaat (plantaardig - antiklontermiddel), titaniumdioxide (minerale kleurstof).			
Allergie informatie: Dit product bevat geen bekende allergenen.			

Geadviseerd dagelijks gebruik: 1 tot 2 tabletten per dag met ruim water innemen. Bij voorkeur tijdens een maaltijd. Of zoals geadviseerd.

Waarschuwingen: Aanbevolen dosering niet overschrijden. Een gezonde leefstijl is van belang. Een voedingssupplement is geen vervanging van een gevarieerde voeding.

Bewaaradvies: Bij kamertemperatuur en droog bewaren. Buiten bereik van jonge kinderen houden.

Inhoud: 100 tabletten