

# *Nieuwsbrief*

## *Natuurgeneespraktijk*

### *Mariëlle van der Eem*

Augustus 2020

#### **MAGNESIUM**

---

Magnesium is misschien wel het belangrijkste mineraal in ons lichaam. Iedereen heeft magnesium nodig voor de stevigheid van onze botten, voor de spieren, maar ook voor het zenuwstelsel. Elke lichaamscel bevat magnesium. Daarom is het zo belangrijk om magnesium binnen te krijgen. Een magnesium-tekort heeft invloed op vele functies, zoals de verbranding van koolhydraten, het ontspannen van spieren, de botopbouw en de prikkeloverdracht van zenuwcellen.

#### **HOEVEEL MAGNESIUM HEB JE NODIG?**

---

Uit onderzoek blijkt dat de meeste volwassenen te weinig magnesium binnenkrijgen met de voeding. Om gebrekziekten te vermijden is 323 mg per dag nodig. Dit is een natuurlijk een ondergrens. Meer zou nog beter zijn voor het lichaam.

Uit onderzoek is ook gebleken dat ons groente en fruit tussen 1936 en 1997 maar liefst 35% minder magnesium bevat!

Het magnesium laten bepalen in het bloed geeft geen duidelijk beeld, omdat magnesium voor 99% is opgeslagen in botten, spieren en andere weefsels. Komt het lichaam magnesium tekort, gaat het dit uit deze weefsels halen om het niveau in het bloed op peil te kunnen houden. Zo kan het gebeuren dat magnesium uit het bot wordt gehaald, het langetermijngevolg is dan botontkalking. Het lichaam kan ook magnesium uit de hartspier halen met alle nadelige gevolgen van dien.

#### **WELKE VOEDINGSSTOFFEN BEVATTEN MAGNESIUM?**

---

Magnesium vind je vooral in noten, granen (volkoren), bananen, vlees en groene groente, zoals spinazie, broccoli en zeevieren.

Door intensieve landbouw kun je met gezonde voeding, toch een magnesiumtekort opbouwen. Ook de manier van het bereiden van voedsel heeft

invloed op het magnesiumgehalte, zoals koken. Het beste is kort koken in een kleine hoeveelheid water.

Het eten van veel producten met magnesium zegt nog niets over de opname in het lichaam van magnesium: suiker, zuivel, alcohol, bewerkte voeding en frisdrank verstoren het opnameproces. Ook stress verstoort de opname van magnesium, evenals bovenmatig sporten.

Bekende medicatie die de magnesiumopname verstoren zijn: plaspillen, maar ook de pil en maagzuurremmers.

#### **WELKE SYMPTOMEN TREDEN OP BIJ MAGNESIUMTEKORT?**

---

De lijst met symptomen is een lange lijst. Juist omdat magnesium bij zoveel processen in het lichaam is betrokken.

De belangrijkste symptomen zijn:  
Spierkrampen, ook hartritmestoornissen, pijnlijke of gespannen spieren, hoofdpijn en migraine, menstratiepijn en PMS, geprikkeldheid en rusteloosheid.  
Ook klachten als dementie, astma en autisme kunnen gerelateerd zijn aan een tekort.

Bij spierkrampen, krampen tijdens het sporten of 's nachts wakker worden van spierpijnen of -krampen in de kuiten, duidt op een magnesiumtekort. Een dagelijkse inname van 200 – 400 mg magnesium wordt dan geadviseerd.

Bij hoofdpijn veroorzaakt door spierspanning en migraineklachten blijkt een dagelijkse inname van 195 mg magnesium de klachten aanzienlijk te verminderen.

Wie moeite heeft met inslapen is vaak gebaat bij een inname van 200 – 400 mg magnesium per dag. Magnesium zorgt voor geestelijke en lichamelijke ontspanning.

Bij mensen met astma kan een extra inname van magnesium de longfunctie verbeteren en vermindert de vernauwing van de luchtwegen.

Bij kinderen met ADHD blijkt het magnesiumgehalte in het lichaam verlaagd te zijn. Ook bij kinderen met autisme bleek dit het geval. Bij deze kinderen bracht combinatie van vitamine B6 en magnesium een duidelijke verbetering.

Ook tijdens de zwangerschap is magnesium belangrijk en tijdens het geven van borstvoeding. Tijdens de zwangerschap is de aanbevolen dosering 350 mg per dag en tijdens het geven van borstvoeding 400 mg per dag.

Mensen met de ziekte van Alzheimer, de meest voorkomende vorm van dementie, blijken een verlaagd magnesiumniveau te hebben in bloed en hersenen. Als in een vroeg stadium van deze ziekte magnesium wordt genomen, verbetert dit het geheugen en vermindert de achteruitgang van cognitieve functies (= concentratie, aandacht, lezen, schrijven, rekenen).

## **KUN JE OOK TE VEEL MAGNESIUM INNEMEN?**

Nee, in principe niet, want als je te veel binnen krijgt, zorgt je lichaam er voor dat het teveel wordt uitgescheiden.

Mocht je een laxerend effect merken bij het gebruik van magnesiumsupplementen, neem dan magnesium in bisglycinaat-vorm.

In mijn praktijk is een testje verkrijgbaar waarmee je een inschatting kan maken of je een magnesiumtekort hebt. Vraag hier gerust naar bij je volgende bezoek aan mijn praktijk.

## **AGENDA**

Op Facebook plaats ik regelmatig afzeggingen, zodat je daar op kunt reageren met een mailtje of appje.

Ook kun je op Facebook nieuws, weetjes, acties en kortingen vinden, dus houdt deze pagina in de gaten: [www.facebook.com/natuurgeneespraktijk](http://www.facebook.com/natuurgeneespraktijk)

Op maandag- en woensdagavonden ben ik direct telefonisch bereikbaar tijdens het telefonisch spreekuur tussen 17.00 en 18.00 uur op telefoonnummer 0251-201649 of 06-29597966 voor het stellen van vragen, het maken of verzetten van afspraken of voor informatie over producten.

# *Natuurgeneespraktijk Mariëlle van der Eem*

Isarstraat 23

Beverwijk

[www.natuurgeneespraktijk.nl](http://www.natuurgeneespraktijk.nl)

tel. 0251-201649 / 06-29597966

KvK nr.: 51584557

Zorgverleners code : 90-042889

AGB Praktijkcode : 90-51657

VBAG-nr.: 21606020

RBCZ-nr.: 912160R

CBP-nr.: m1635838



**RBCZ**

Register Beroepsbeoefenaren Complementaire Zorg

