ŚCIĄGA · WITAMINY I MINERAŁY

Jaki magnez wybrać: ściąga form magnezu

Ile magnezu jest w każdej formie, normy, limity, kiedy i z czym łączyć

Forma	% magnezu w związku	Związek na 100 mg Mg	Gdzie spotkasz
Tlenek	ok. 60%	ok. 170 mg	tabletki; słabo rozpuszczalny w wodzie
Cytrynian	ok. 16%	ok. 625 mg	proszek, shoty; dobrze rozpuszczalny
Jabłczan	ok. 15%	ok. 670 mg	kapsułki, kompleksy
Glicynian (chelat)	ok. 14%	ok. 710 mg	kapsułki, proszek do picia
Mleczan	ok. 12%	ok. 830 mg	tabletki, często z B6
Taurynian	ok. 9%	ok. 1120 mg	kompleksy
L-treonian	ok. 7%	ok. 1390 mg	kapsułki; nowa żywność, tylko dorośli

Wartości przybliżone dla form bezwodnych. Na etykiecie licz **mg samego magnezu w porcji**.

Liczby do zapamiętania (dorośli)

- [ ] **375 mg** - RWS z etykiety (100%)
- [ ] **350 / 300 mg** - EFSA: mężczyźni / kobiety, z całej diety
- [ ] **250 mg** - EFSA: górny poziom z suplementów i żywności wzbogacanej (na dobę)
- [ ] **56,25 mg** - min. w porcji (15% RWS) dla oświadczeń

Kiedy i z czym

- [ ] Z posiłkiem, o stałej porze; luźne stolce = podziel porcję
- [ ] Razem: witamina D3, K2, B6, kreatyna
- [ ] Odstęp wg ulotki: tetracykliny, fluorochinolony, lewotyroksyna, bisfosfoniany
- [ ] Choroby nerek: tylko po rozmowie z lekarzem

Zatwierdzone oświadczenia zdrowotne dla magnezu (rozp. UE 432/2012, dosłownie)

Magnez przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. · Magnez pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej. · Magnez przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. · Magnez pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego. · Magnez pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni. · Magnez pomaga w prawidłowej syntezie białka. · Magnez pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych. · Magnez pomaga w utrzymaniu zdrowych kości. · Magnez pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów. · Magnez odgrywa rolę w procesie podziału komórek.

Źródła: Rozp. (UE) 432/2012; Rozp. (UE) 1169/2011 (RWS); EFSA 2006 (UL magnezu) i 2015 (DRV magnezu).

Materiał edukacyjny · nie zastępuje porady lekarza