

Magnézium hatása a szervezetre

Nem csupán az idegrendszer, a szív- és érrendszer, az izmok, a vese megfelelő működéséhez van szükség a magnézium nevű ásványi anyagra, hanem többek közt a csontváz és a fogak felépítéséhez, valamint az immunrendszer épségéhez is.



Fotó: <https://www.istockphoto.com/hu/search/2/image?phrase=magnézium>

A magnézium egy nyomelem, melyre az emberi szervezet minden sejtjének szüksége van – sejtípustól függően változó mennyiségben. Az emberi szervezetben lejátszódó számos biokémiai folyamat enzimeinek működéséhez, mint nélkülözhetetlen, úgynevezett segítő molekulaként járul hozzá.

A magnézium több, mint 600 folyamatban tölt be fontos szerepet, ezek közül a legfontosabbak:



- energiatermelő folyamatok: a bevitt táplálékból a sejtek energiát nyernek, ezt az átalakulást segíti többek között a magnézium is;
- fehérjeszintézis fenntartása: a bevitt aminosavakból bonyolult folyamat során épülnek fel a szervezet hatalmas fehérjemolekulái, amelyben fontos szerepet tölt be a magnézium is;
- megfelelő izomműködés, ideértve a szív munkájának fenntartása: az izmok működése során az összehúzódás és elernyedés folyamatában nélkülözhetetlen a magnézium;
- idegrendszer megfelelő működése: az idegsejtek közötti információ áramlásának szabályozásában játszik szerepet;
- csontszilárdság fenntartása;
- vércukorszint szabályozása;
- vérnyomás szabályozása.

Az emberi szervezet magnéziumtartalma 0,3 g/testsúlykilogramm. Napi szükségletünk 0,3-0,5 g/testsúlykilogramm. A szervezet magnéziumigényét nagyban befolyásolja a nem, a testsúly, a fizikai-szellemi igénybevétel, valamint a betegségek jelenléte is.

- Terhes nők vagy szoptató anyák esetében sokkal nagyobb a magnéziumszükséglet: elérheti a 400-450 mg-ot is a napi igény.
- Erős fizikai munkát végző férfiaknál, az élsportolóknál is nagyon fontos a fokozott magnéziumbevitel, nekik 350-400 mg-ra van szükségük naponta.
- Idősebb korban csökken a magnézium felszívódása a szervezetben, vagyis ugyanolyan bevitel mellett kevesebbet hasznosítunk.



Javasolt napi bevitel:

Kor	Férfi	Női
1-3 év	80 mg	80 mg
4-8 év	130 mg	130 mg
9-13 év	240 mg	240 mg
14-18 év	410 mg	360 mg
19-30 év	400 mg	310 mg
31-50 év	420 mg	320 mg
51+ év	420 mg	320 mg

Forrás: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/286839>

Bizonyos élelmiszerek magas magnéziumszintet tartalmaznak, ide tartoznak a diófélék és a magvak, a sötétzöld zöldségek, a teljes kiőrlésű gabonák és a hüvelyesek.

Íme a legjobb természetes magnézium források:

Forrás	Adagonként	A napi érték százaléka
Mandula	80 mg	20%
Spenót (fél csésze)	78 mg	20%
Pörkölt kesudió	74 mg	19%
Olajban pörkölt földimogyoró (egynegyed csésze)	63 mg	16%
Szójatej (1 csésze)	61 mg	15%

Főtt feketebab (fél csésze)	60 mg	15%
Főtt edamame bab (fél csésze)	50 mg	13%
Mogyoróvaj (2 evőkanál)	49 mg	12%
Teljes kiőrlésű kenyér (2 szelet)	46 mg	12%
Avokádó (1 csésze)	44 mg	11%
Burgonya bőrrel	43 mg	11%
Főtt barna rizs (fél csésze)	42 mg	11%
Alacsony zsírtartalmú joghurt	42 mg	11%
Dúsított reggeli gabonapelyhek	40 mg	10%
Zabpehely, instant, 1 csomag	36 mg	9%
Konzerv bab (fél csésze)	35 mg	9%
Banán (1 közepes)	32 mg	8%

Forrás: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/286839>

A magnéziumhiánynak többféle oka lehet:

a helytelen táplálkozás mellett például bélbetegségek okozhatják a felszívódás csökkenését, de alkoholizmusban is rendszerint alacsony a szintje. Megnő a szervezet magnéziumigénye fokozott fizikai igénybevétel során, vagy terhesség és szoptatás alatt. Nagy mennyiség távozik a szervezetből hasmenés vagy vízhajtók szedése esetén; ez is okozhat hiánytüneteket.

A magnéziumhiány leggyakoribb tünetei:

a gyengeség, az izomgörcsök, a szívritmuszavarok, a koncentrálókéesség zavara és az ingerlékenység.

Hiánya megnöveli sok más kórkép kialakulásának valószínűségét, mint magas vérnyomás, szapora szívverés, csontritkulás, migrén, cukorbetegség, hallucinációk, depresszió, zavartság, szorongás.

Kutatások összefüggésbe hozták a magnéziumhiányt számos egészségügyi állapottal, beleértve az Alzheimer-kórt, a 2-es típusú cukorbetegséget, a szív- és érrendszeri betegségeket, valamint a migrént.



Fotó: <https://www.istockphoto.com/hu/search/2/image?phrase=magnézium>

Magnéziumhiány fokozott veszélye az alábbi esetekben áll fenn:

- stresszes életmód (akár fizikai, akár emocionális stressznek van kitéve a személy);
- sportolók, vagy egyéb, napi gyakorisággal nehéz fizikai munkát végzők;
- terhes vagy szoptató nők;
- rosszul összeállított, egyoldalú diéta tartása esetén;
- napi rendszerességgel nagy mennyiségű alkoholt fogyasztóknál;

- bizonyos alapbetegségek fennállása esetén (pl.: cukorbetegség, szív- és érrendszeri betegségek esetén, Crohn-betegség, lisztérzékenység vagy egyéb gyomor-bélrendszeri felszívódási zavarok esetén);
- bizonyos gyógyszerek szedése esetén (egyes vízhajtók és szívre ható készítmények, antibiotikumok és reflux elleni gyógyszerek – minden esetben érdemes megkérdezni a kezelőorvost, gyógyszerészt, hogy a szedett gyógyszerek valamelyike mellett szükséges-e az ásványi anyagok pótlása!).

Nem csupán a magnézium hiánya, hanem a túladagolása is problémát okoz a szervezet számára. Táplálékkal történő túladagolása nem valószínű, mert a szervezet a vizelettel eltávolítja a felesleges magnéziumot az élelmiszerből.

A táplálékkiegészítőkből származó magnézium magas bevétele azonban gyomor-bélrendszeri problémákhoz vezethet, például hasmenéshez, hányingerhez vagy görcsökhöz.

A túladagolás legfőbb tünetei:

a gyengeség, hányinger, hányás, légzési nehézségek, alacsony vérnyomás és szívritmuszavarok, mely akár szívmegálláshoz is vezethet.

Magnéziumot infúzióban is alkalmaznak az orvosok, például súlyos szívritmuszavarok esetén, ugyanis a magnézium lassítja a szívverést, ezzel megelőzi a ritmuszavarokat. Viszont a szívglükozidokkal, melyek a szív munkáját erősítik, épp ellentétes hatású, ezért nem tanácsos együtt alkalmazni őket.

Köztudott, hogy **a dohányzás mindenkinél növeli a stroke kialakulásának kockázatát**. Egy kutatás szerint a dohányzó férfiak **mintegy 15%-kal csökkenthetik a stroke kialakulásának esélyét, ha magas magnézium tartalmú ételeket fogyasztanak**. A legszembetűnőbb hatást a 60 év alatti férfiaknál tapasztalták. A kutatásban mintegy 26 566 olyan 50 és 69 év közötti férfi vett részt átlagosan 13 és fél éven keresztül, akik naponta több mint öt cigarettát szívtak. A legjobb természetesen a dohányzásról való leszokás lenne, de ha valakinek ez nem megy, akkor legalább érdemes lehet a magnéziumpótlásra odafigyelni.

Az agyban a megnövekedett magnéziumszint **javítja a rövid- és hosszú távú memóriát**, fejleszti a tanulási képességet. A kutatók eredményei arra engednek következtetni, hogy a megnövekedett magnézium bevitel javítja a kognitív képességeket, míg az életkor előre haladtával tapasztalható a memória gyengüléséhez többek között az alacsony magnéziumfogyasztás is hozzájárul.

Összefoglalva a magnézium esszenciális makrotápanyag, amely kulcsszerepet játszik számos szervezeti folyamatban, beleértve az izmok, idegek és csontok egészségét, valamint a hangulatot.



Fotó: <https://www.istockphoto.com/hu/search/2/image?phrase=magnézium>

A kutatások összefüggésbe hozták a magnéziumhiányt számos egészségügyi szövődménnyel. Ha egy személy nem tudja kielégíteni napi szükségleteit az étrendből, az orvos javasolhatja magnézium-kiegészítők szedését.

Forrás:

https://www.hazipatika.com/taplalkozas/vitamin_abc/cikkek/a_magnezium_elettani_hatasa

<https://egeszsegvonal.gov.hu/m/881-magnezium.html>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/286839>

<https://www.webbeteg.hu/cikkek/egeszseges/3850/a-magnezium>



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.