**Czy łatwo jest wybrać dobry preparat z magnezem?**

**Choć sporo pacjentów każdego dnia prosi w aptece o preparat z magnezem, to nie każdy wie, jaką rolę tak naprawdę odgrywa magnez w ludzkim organizmie i czym charakteryzuje się dobry preparat z magnezem.**

# Zapotrzebowanie na magnez

Jakie w ogóle mamy zapotrzebowanie na magnez? Normy dobowego zapotrzebowania na magnez zostały przedstawione w Tabeli 1. na podstawie wytycznych Instytutu Żywności i Żywienia. Tabela 2. z kolei zawiera informacje, jaka jest zawartość magnezu w wybranych źródłach żywieniowych. Znajomość tych wartości pozwala na ocenę zawartości magnezu w jednej tabletce preparatu i dawkowania zaleconego przez producenta w stosunku do zapotrzebowania i ilości magnezu przyjętego z pożywieniem.

# Jak wybrać „dobry magnez”?

Półki w aptekach wręcz uginają się od licznych preparatów magnezu. Jak zatem wybrać ten „dobry magnez”? Zacznijmy od tego, że mamy na rynku sporo preparatów z magnezem zarejestrowanych jako leki i to właśnie te powinno się wybierać w pierwszej kolejności. Leki zazwyczaj są jednak droższe niż suplementy diety, dlatego chcąc kupić preparat w dobrej ceniemożna śmiało o taki poprosić w aptece – są również dostępne dobre suplementy diety z magnezem, a farmaceuta na pewno udzieli niezbędnych informacji, jak prawidłowo je stosować. Jest w czym wybierać. Kolejną bardzo ważną kwestią jest postać (związek chemiczny), w jakiej znajduje się magnez, ponieważ różnią się one biodostępnością. **Biodostępność** (inaczej dostępność biologiczna) to parametr, który określa, jaka część przyjętej substancji dotrze do krwiobiegu. Biodostępnością 100% charakteryzują się leki podane donaczyniowo, natomiast w przypadku podania doustnego biodostępność jest zawsze niższa. Najlepszą biodostępnością w przypadku magnezu charakteryzuje się **cytrynian**, **mleczan**, **asparaginian** i **chelaty**, natomiast najgorszą **tlenek**. Równie ważna jest dawka magnezu, a w przypadku suplementów diety – porcja. Należy zwrócić uwagę, szczególnie w przypadku suplementów diety, czy podana porcja magnezu odnosi się do jonu magnezu Mg2+, czy do całego związku. Dawki magnezu w dostępnych na rynku preparatach są zróżnicowane i zazwyczaj znajdują się w przedziale 50 – 100 mg w jednej tabletce, chociaż na aptecznych półkach znajdziemy także suplement diety w dawce 400 mg magnezu, ale w postaci tlenku oraz suplement zawierający 687 mg, ale całego związku magnezu. **Podsumowując, najlepiej wybierać lek ze związkiem magnezu o wysokiej biodostępności i w odpowiedniej dawce.**

Tabletki z magnezem zazwyczaj są dosyć duże i trudne do połknięcia. Jeśli masz problem z połykaniem tabletek, również zwróć na to uwagę farmaceucie w aptece – na pewno pomoże wybrać dobry preparat łatwiejszy w stosowaniu.

# Jak prawidłowo stosować preparaty z magnezem?

Magnez najlepiej przyjmować po lub w trakcie posiłku popijając szklanką wody. Bardziej korzystne jest także przyjmowanie magnezu w kilku dawkach podzielonych (czyli 2-3 x dziennie), ponieważ w badaniach klinicznych wykazano, że więcej magnezu przyswaja się, gdy zażywany jest on w kilku mniejszych dawkach w ciągu dnia w porównaniu do jednorazowego przyjęcia wyższej dawki. Ponadto jednorazowe przyjęcie wysokiej dawki magnezu może spowodować **biegunkę**. W tym miejscu chciałabym zwrócić uwagę na różnice w dawkowaniach, które znajdują się na różnych preparatach. Suplementy diety mają zaproponowane stosowanie jako uzupełnienie prawidłowej diety, z kolei producenci leków informują o dawkowaniu odpowiednim w leczeniu niedoborów (hipomagnezemii), dlatego na opakowaniach suplementów diety często widnieje stosowanie 1x dziennie, natomiast leki powinno się przyjmować nawet do 3 razy na dobę zgodnie z informacją zawartą w ulotce.

# Przyczyny niedoboru magnezu

Warto wiedzieć, że niedobory magnezu nie wynikają tylko i wyłącznie z nieprawidłowo zbilansowanej diety i niedoborów żywieniowych. Przyczyną niedoboru magnezu może być także przewlekłe stosowanie tzw. inhibitorów pompy protonowej, czyli popularnych leków stosowanych rano na czczo, które hamują wydzielanie kwasu solnego w żołądku i tym samym znajdują zastosowanie w leczeniu uporczywego refluksu lub ochronnie na żołądek w celu zapobiegania owrzodzeniom przy stosowaniu leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych. Związek pomiędzy przewlekłym stosowaniem tych leków a hipomagnezemią został potwierdzony w wiarygodnych badaniach klinicznych, m.in. dlatego też nie powinno się stosować tych leków długotrwale na własną rękę, co niestety obserwujemy na dosyć dużą skalę w aptekach. Ponadto niedobór magnezu może być również wynikiem przewlekłej biegunki, niektórych chorób jelit i nerek, choroby alkoholowej, a także przedłużającego się stresu.

# Objawy niedoboru magnezu

Niedobór magnezu dotyczy sporej części osób, choć co ciekawe, jego objawy występują stosunkowo rzadko. Najbardziej z niedoborem magnezu kojarzą się nocne skurcze nóg, jednak badania kliniczne w żaden sposób nie potwierdziły związku tych dolegliwości z hipomagnezemią. Wręcz przeciwnie, przyczyna uporczywych skurczów nóg zazwyczaj leży gdzie indziej. Częściej niedoborom magnezu towarzyszą drżenia mięśni (np. powiek) oraz uczucie drętwienia i mrowienia. Hipomagnezemia może mieć też związek z zaburzeniami rytmu serca i nadciśnieniem.

# Na co uważać stosując magnez?

Magnezu nie należy przyjmować w połączeniu z żelazem, ponieważ połączenie to powoduje obniżenie wchłaniania żelaza. Magnez wchodzi także w interakcje z niektórymi antybiotykami i innymi lekami o działaniu przeciwbakteryjnym (stosowanymi m.in. w infekcjach układu moczowego), dlatego warto o to zapytać farmaceutę stosując magnez i realizując receptę na te leki.

# Kiedy można rozważyć dodatkowe przyjmowanie magnezu?

Warto wiedzieć, że hipomagnezemia ma związek z cukrzycą i insulinoopornością – niedobór magnezu zarówno zwiększa ryzyko tych zaburzeń, jak i może być ich skutkiem, ponieważ magnez poprawia metabolizm glukozy oraz odpowiedź organizmu na insulinę. Ponadto korzyści z przyjmowania magnezu mogą odczuć, m.in. migrenicy, osoby mające problem z zasypianiem, a także sportowcy i osoby aktywne fizycznie. Magnez może też pomóc na drażliwość, nerwowość oraz przewlekłe zmęczenie i osłabienie.

Tabela 1 Dobowe zapotrzebowanie na magnez w poszczególnych grupach wiekowych

|  |  |
| --- | --- |
| **Grupa wiekowa** | **Dzienne zapotrzebowanie na magnez (mg/dobę)** |
| **Dzieci**  1-3 lata  4-9 lat | 65-80  110-130 |
| **Chłopcy**  10-12 lat  13-18 lat | 200-240  340-410 |
| **Dziewczęta**  10-12 lat  13-18 lat | 200-240  300-360 |
| **Mężczyźni**  19-30 lat  powyżej 30 lat | 330-400  350-420 |
| **Kobiety**  19-30 lat  powyżej 30 lat | 255-310  265-320 |
| **Kobiety w ciąży** | 300-360 |
| **Kobiety karmiące piersią** | 265-320 |

Tabela 2 Zawartość magnezu w wybranych źródłach pokarmowych

|  |  |
| --- | --- |
| **Składnik pokarmowy** | **Zawartość magnezu w mg/100g** |
| kakao 16%, proszek  słonecznik, nasiona  migdały  kasza gryczana  fasola biała, nasiona suche  czekolada gorzka  orzechy pistacjowe  orzechy laskowe  płatki owsiane  ryż brązowy  czekolada mleczna  natka pietruszki  chleb żytni razowy  chleb graham  kasza jęczmienna, perłowa  banan  szynka z indyka  ser gouda pełnotłusty | 420  359  269  218  169  165  158  140  129  110  97  69  64  62  45  33  32  31 |

Źródło: Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005.