

napisala: Ass. mr sc med. dr Tatjana Mraović spec. higijene, dijetolog savetovanište za ishranu VMA, tel 063 24 20 30

Ponekad smanjen unos magnezijuma, kod zdravih ljudi, ne pokazuje nikakve simptome. Tek se, kod prisustva neke druge bolesti, nedostatak magnezijuma javlja kao dodatna komplikacija. Zato o njemu valja misliti na vreme!

Magnezijum reguliše zatvor

Oko 60% magnezijuma se nalazi u kostima, oko 26% u mišićima, a ostatak u drugim tkivima i tečnostima našeg tela. Apsorbuje se iz hrane u tankom crevu u količini 35-45%, što zavisi od realnih potreba organizma, kao i od vrste hrane koju jedemo. Nerastvorljiva jedinjenja magnezijuma se zadržavaju u crevima i imaju laksativno dejstvo, što je moguće iskoristiti u terapiji zatvora. Samo višak se izluči bubrezima, koji pokazuju pravu štedljivost u eliminaciji, kada je kada je količina magnezijuma u telu mala.



Srce voli magnezijum

Dobro balansirana količina magnezijuma u organizmu je veoma važna za pravilan rad srca i jetre, dobro funkcionisanje nerava i mišića, uravnotežen metabolizam i zdravlje kostiju.

Blage posledice njegovog nedostatka su bolovi u vratu i leđima, uznemirenost, umor, može biti uzrok napada migrene, slabosti i grčenja mišića, gubitka apetita, povraćanja, proliva, nesanice i smetnju u normalnom srčanom ritmu.

Mada se retko javljaju, simptomi značajnog i ozbiljnog nedostatka magnezijuma uzrokuju tremor (podrhtavanje), mišićni spazam, anoreksiju, jaku mučninu, promene ponašanja i halucinacije. Nije nemoguća i tetanija, mioklonički grčevi i konvulzije.

Za jake i čvrste kosti

Nedostatak magnezijuma je odgovoran za loš metabolizam kalcijuma i hormona koji regulišu kalcijum, što može dovesti do osteoporoze. Brojna istraživanja su potvrdila da dovoljan unos kalcijuma, praćen takođe pravilnim unosom magnezijuma, povećava gustinu kostiju. Efekti

velikih deficita magnezijuma su promene na koštanom sistemu, koje su kod mladih praćene poremećajem rasta a kod starijih osteoporozom.

Dovoljan unos ovog minerala prirodno reguliše krvni pritisak, smanjuje rizik od srćanih oboljenja i moždanođ udara. Magnezijum je ućesnik u metabolizmu ugljenih hidrata, utiće na lućenje i aktivnost insulina i na taj naćin obezbeđuje kontrolu nivoa glukoze. Zato, osobe sa manjkom magnezijuma imaju veći rizik da razviju dijabetes tip 2.

Magnezijum opušta glatke mišiće i tako umanjuje stres, napetost, nesanicu, neraspoloženje i glavobolje.

Kada nam nedostaje?

Uzroci nedostatka magnezijuma su konzumiranje veoma masne hrane, ishrane sa mnogo slatkiša i namirnica od belog brašna, mali unos svežih namirnica, unos hrane veoma bogate kalcijumom, sklonost alkoholu, odnosno nedostatak vitamina B1, B2 i B6.

Neka stanja bolesti poput resekcije creva, upotreba laksativa i bolesti creva sa zapaljenjima i prolivima (Kronova bolest i ulcerozni kolitis), šećerna bolest, neke bolesti štitaste žlezde, bolesti bubrega i nadbubrežne žlezde, uzimanje diuretika i nekih antibiotika, mršavljenje usled nepravilne monotone ishrane, mogu usloviti pad magnezijuma. Bavljenje ekstremnim sportovima, trudnoća i dojenje su životni periodi kada je potreba za magnezijumom veća.

Pri znaćajnoj suplementaciji povećava se bubrežna eliminacija, ali i izlućivanje magnezijuma putem stolice. To znaći da je mala verovatnoća da će veći unos magnezijuma ishranom ili suplementacijom biti toksićan kod zdravih ljudi. Veliku pažnju treba obratiti kod bolesnika sa bubrežnom insuficijencijom, te se njima suplementacija magnezijumom ne savetuje.

PRIRODNI IZVORI MAGNEZIJUMA

Sojino brašno 245mg u 100g

Integralni hleb 80-100mg u 100g

Pšenićne mekinje, nekuvane, ¼ šolja 89mg

Bademi, pećeni, 33 g, 80mg

Semenke suncokreta 145mg u 25g

Spanać, zamrznut, kuvan, ½ šolje 78mg

Indijski orah, pečen, 33 mg, 74mg
Soja, kuvana, ½ šolje, 74mg
Pšenične klice, sirove, ¼ šolje 69mg
Kikiriki, pečen, 33 g, 50mg
Kikiriki puter, 2 supene kašike, 49mg
Krompir, pečen u ljusci, srednje veličine, 48mg
Pasulj, kuvan, ½ šolje, 35mg
Sočivo 75mg u 100g
Integralni pirinač, kuvan, ½ šolje, 42mg