

Magnesium et mirakelmineral?

For lite magnesium i kosten bidrar til irritasjon, aggresjon, økt nervøsitet og andre negative reaksjoner som skyldes stress, samt en rekke fysiske reaksjoner som krampe i leggene og mer.

Av: Kenn Halstensen
Foto: Terje Pedersen
månedsmagasiner Mat og Helse
2008-03-25



Magnesium inngår i mer enn 350 enzymreaksjoner og er bl.a. avgjørende for at lagringshormonet insulin skal gi best mulig effekt på blodsukkerbalansen, sørge for effektiv lagring av overskudd av glukose og fett, samt opptak av aminosyrer i muskelcellene. Mangel på magnesium kan gjøre det lettere å legge på seg og øker risikoen for utvikling av diabetes type 2.

Tilstrekkelig med magnesium er også viktig for innlagringen av kalsium i skjellettet og spiller en sentral rolle i produksjonen av stresshormonene adrenalin og noradrenalin fra binyrene. For lite magnesium forsterker stressreaksjoner og bidrar til irritasjon, aggresjon, økt nervøsitet og andre negative reaksjoner som skyldes stress.

Matvarer med mye magnesium

Matvarer	Milligram pr. 100 g matvare
Tang	760
Gresskarfrø	535
Kakaopulver	523
Hvetekli	516
Paranøtter	410
Solsikkefrø	354
Sesamfrø	350
Snegler, hermetiske	310
Mandler, cashewnøtter	270
Popcorn i olje	268
Nypepulver	240
Breiflabb, kokt filet	236
Havregryn	130
Tørrfisk	120
Fiken, tørket	80
Sardiner i olje	39

Energimineralet

Omdanning og nedbryting av næringsstoffer og syntesen av alle kroppens biomolekyler styres av enzymreaksjoner. Magnesium spiller derfor en helt sentral rolle i kroppens energiproduksjon og en rekke andre livsviktige funksjoner. Magnesium forbedrer blant annet hjertets pumpefunksjon og kan redusere risikoen for hjerteinfarkt fordi det virker åreutvidende. Magnesiummangel øker risikoen for rytmeforstyrrelser og for forhøyet blodtrykk (se Mat&Helse 2/2008). Videre vil mangel av magnesium kunne gi muskelsvakhet, muskelkramper, diaré og utløse depresjon. Andre typiske mangelsymptomer er krampetrekninger i leggmuskulaturen, kribling i armer og føtter, løse tenner, konsentrasjonsvansker og nedsatt overskudd.

Magnesium er ikke giftig, og nyrene skiller lett ut overflødige mengder. Ved nedsatt nyrefunksjon kan magnesiumtilskudd i noen tilfeller føre til kvalme, oppkast, lavt blodtrykk og overveldende tretthet. Et magnesiuminntak på over 800-1000 mg om dagen kan gi løs mage, noe som imidlertid kan motvirkes ved å dele opp inntaket i flere små doser. Anbefalt dagsinntak er 280-350 mg om dagen, men en rekke studier antyder at optimale mengder trolig er større, kanskje 500-600 mg, inkludert mat. Dette støttes også av blodprøver som er tatt av norske fotballspillere.

Visste du at...

- det normalt er 20-28 g magnesium i menneskekroppen
- mangel på magnesium kan gi hodepine og menstruasjonssmerter
- mangler kan bidra til inkontinens og sengevæting hos barn
- ikke bare vitamin D, men også magnesium, er viktig for kalsiumopptak
- magnesiummangel kan gi kalsiummangel
- i musklene finnes det sju ganger så mye magnesium som kalsium
- 60-70 prosent av kroppens magnesium finnes i skjellettet
- magnesium svært viktig for nydannelse av muskelmasse
- magnesium utgjør 2,5 prosent av jordskorpa
- vitamin B6 er viktig for opptak av magnesium til cellene
- magnesium er viktig for opptaket av kalium

Magnesiumbehovet øker bl.a. pga:

- graviditet
- amming
- vekst
- diabetes, type 1 og 2
- sykdom som medfører psykisk og fysisk stress
- høyere alder
- økt fysisk aktivitet og hardtrening
- psykisk stress
- bruk av p-piller og andre hormonbaserte prevensjonsmidler
- bruk av en rekke medikamenter
- stort inntak av melke-produkter (inneholder 9 ganger mer kalsium enn magnesium)
- alkoholisme
- binyrebarksvikt
- hypotyreose (forhøyet skjoldkirtelaktivitet)
- sykdommer i lever og bukspyttkirtel

Opptak av næringstoffer

Opptaket av et næringsstoff i blodet kalles gjerne biotilgjeng-elighehet. Mineraltilskudd kan være bundet til mange ulike mineralsalter, hvor--av noen gir bedre biotilgjengelighehet av virkestoffet enn andre. Det er vanskelig å gradere mellom de mest brukte, som sitronsyre (sitrat), aspartat (amiosyrebundet), melkesyre (laktat), glukoronsyre (glukonat), maur-syre og eddiksyre (acetat). Undersøkelser kan tyde på at opptaket av oksidforbindelser kan være lavere for de med lite magesyre – for eksempel eldre mennesker. Klorforbindelser gir bedre opptak hos de med lite magesyre.

Visste du at...

- magnesium kan motvirke skader på nyrer og øyne hos diabetikere
- magnesium har samme effekt som betablokkere (motvirker hjertekrampe)
- magnesiumtilskudd bedrer prognosen ved akutte hjerte- og karsykdommer
- magnesium hindrer skjellettet å bli porøst og forhindrer dermed bruddskader
- magnesiummangel kan i alvorlige tilfeller gi delirium
- plantene trenger dette mineralet for å lage klorofyll (bladgrønt)