

Magnesium intracellulair:

Achterhaal een magnesium tekort met deze magnesium test

Deze magnesium tekort test is zelf thuis af te nemen. De uitslag geeft inzicht in de hoeveelheid magnesium in de cellen (intracellulair) zodat een eventueel tekort aan magnesium snel kan worden opgemerkt. Op basis van het resultaat van de magnesium zelftest ontvang je, naast de uitslag, ook persoonlijke aanbevelingen om jouw magnesium hoeveelheid te optimaliseren. Denk hierbij bijvoorbeeld aan tips over [voeding](#).

Het mineraal magnesium is belangrijk voor de productie van energie en de vorming van spieren en [botcellen](#). Hiernaast speelt het een rol bij de overdracht van prikkels in het centraal zenuwstelsel. Magnesium is ook nodig voor een goede werking van spieren. Ongeveer 90% van de hoeveelheid magnesium bevindt zich in je lichaamscellen, bijvoorbeeld in de cellen van spieren en botten. Dit wordt magnesium intracellulair genoemd. Slechts een klein deel van de hoeveelheid magnesium circuleert vrij in het bloed. De hoeveelheid magnesium in de cellen geeft het beste de hoeveelheid magnesium in het lichaam weer. Bij deze magnesium zelftest wordt het magnesium niveau in de rode bloedcellen (RBC) getest in plaats van de hoeveelheid magnesium die vrij in het bloed circuleert.

Magnesium wordt niet door je lichaam aangemaakt, je kunt het uit verschillende voedingsmiddelen halen zoals donkergroene bladgroenten en volkoren producten. Bij een gevarieerd voedingspatroon krijgt het lichaam doorgaans voldoende magnesium binnen. Een magnesiumtekort kan ontstaan door onder andere eenzijdige voeding, overmatige consumptie van alcohol en koolzuurhoudende dranken en darmgerelateerde problemen.

Het is belangrijk een magnesiumtekort snel op te merken zodat je klachten kunt voorkomen. Een laag magnesium niveau kan leiden tot uiteenlopende klachten; in eerste instantie verlies van eetlust, misselijkheid of vermoeidheid. Op langere termijn kan een tekort zorgen dat je [bloeddruk](#) verhoogd of je spieren moeilijker kunnen ontspannen.

Waar is magnesium goed voor?

In het lichaam stuurt het mineraal magnesium verschillende enzymen aan die betrokken zijn bij biochemische processen. Magnesium speelt op deze manier een rol bij belangrijke processen in je lichaam. Een aantal voorbeelden van deze processen zijn:

- het vormen van gezonde tanden en botten
- het ontspannen van spieren en zenuwen
- de energieproductie van lichaamscellen
- versterking van je concentratievermogen en geheugen
- verhoging van je weestand tegen [spanning / stress](#)
- de overdracht van prikkels in het centraal zenuwstelsel

Wanneer is de magnesium test aan te raden?

Omdat magnesium bij zoveel verschillende belangrijke processen is betrokken, kan een laag magnesium gehalte zich uiten in uiteenlopende klachten.

- spierkramp (trillend ooglid of kramp in de kuiten)
- spierzwakte (rusteloze benen)
- vermoeidheid
- maagpijn
- misselijkheid
- stressgevoeligheid
- hoofdpijn / migraine

- concentratieproblemen
- laag libido

Wanneer er langere tijd een groot tekort aan magnesium is, kunnen de volgende symptomen van een magnesiumtekort optreden:

- hartkloppingen, trombose, chronische vermoeidheid, depressiviteit, versnelling van proces botontkalking, astmatische klachten, hoge bloeddruk, allergieën, spastische darm

Magnesium en voeding

Magnesium kan niet door het lichaam zelf worden aangemaakt, om het niveau op een goed peil te houden dien je dus voldoende magnesium binnen te krijgen via voeding. Er zit veel magnesium in donkergroene bladgroente zoals spinazie, andijvie of boerenkool. Ook volkoren producten, noten en zaden, pure chocola en peulvruchten bevatten veel magnesium. Magnesium wordt in je lichaam opgenomen aan het eind van de dunne darm en uitgescheiden via urine of zweet. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor magnesium verschilt voor mannen en vrouwen. Voor een volwassen man ligt de dagelijks aanbevolen hoeveelheid op 350 milligram, bij een vrouw is dit 300 milligram. Voor zwangere vrouwen ligt de behoefte aan magnesium op 280 milligram. Er is een grote kans dat de aanbevolen hoeveelheden gehaald worden wanneer een normaal voedingspatroon gevolgd wordt. Om een beeld van de hoeveelheid magnesium in voeding te schetsen; 1 volkoren boterham bevat 19 milligram magnesium, 1 handje pinda's 54 milligram en 1 portie gekookte spinazie 70 gram. Ongeveer 30% van de magnesium die je inneemt wordt door je lichaam opgenomen, hiermee is bij de bepaling van de dagelijkse behoefte al rekening gehouden. Een te hoog magnesium niveau komt zelden voor, maar kan ontstaan door overmatig gebruik van supplementen voor extra magnesium. Een teveel aan magnesium supplement kan als gevolg hebben dat er problemen met de spijsvertering optreden.

Hoe kan een magnesiumtekort ontstaan?

Uit onderzoek is gebleken dat een groot deel van de westerse bevolking met een tekort aan magnesium kampt. Door kunstmest en de verarming van de landbouwgrond is het magnesiumniveau in voedingsmiddelen niet meer zo hoog als vroeger. Er is een grote kans dat we hierdoor dus minder binnen krijgen. Ook de bewerking van voedingsmiddelen zorgt ervoor dat we minder magnesium innemen. Wanneer je regelmatig koolzuurhoudende dranken drinkt, suikerrijk voedsel nuttigt of medicijnen inneemt leidt dit tot een versnelde uitscheiding van magnesium in je lichaam. Ook **stress** blijkt een slechte invloed te hebben op de opname van magnesium: een langdurige periode van stress hangt volgens onderzoek samen met een verhoogde uitstoot van het mineraal via de urine. Een gezond eetpatroon en een gezonde leefstijl dragen dus bij aan een betere opname van magnesium. Magnesium wordt opgenomen aan het eind van de dunne darm, een goede werking van de darmen is dus erg belangrijk voor de opname van magnesium. Darmproblemen kunnen hierdoor ook leiden tot een verminderde opname.

De magnesium tekort (RBC) test

De magnesium tekort (RBC) test wordt geleverd in een brievenbuspakket. Deze test kan zelf thuis middels een vingerprik worden afgenomen. Het onderzoek wordt uitgevoerd in een ISO 15189 gecertificeerd Europees laboratorium waar een biochemicus en arts het onderzoek valideren. Na zes werkdagen ontvang je je resultaten in een helder rapport.

