

Magnézium horčík



Obsah prezentácie

- Prečo je magnézium nevyhnutné?
- Horčík je nevyhnutné pre život ľudí, zvierat aj rastlín
- Prečo je magnézium nevyhnutné?
- V tele dospelého človeka sa nachádza
- Kde sa magnézium v tele nachádza?
- Príznaky nedostatku Mg
- Nedostatok Mg v slovenskej populácii
- Kto je najviac ohrozený nedostatkom Mg na Slovensku?
- Prečo trpíme nedostatkom Mg?
- Potraviny obsahujúce Mg
- Čo vyvoláva nedostatok Mg v našom tele?
- Vstrebávanie magnézia z čreva
- Vstrebateľnosť jednotlivých foriem Mg
- Čím ešte môže byť negatívne ovplyvnená absorpcia Mg?
- Klinické štúdie o dôkaze prospešnosti Mg
- Magnézium je užitočné pri týchto stavoch:
- Účinky intravenózne podaného magnézia
- Bezpečnosť/NÚ
- Ako mať dostatok horčíka

Horčík je nevyhnutný pre život ľudí, zvierat aj rastlín

- Magnézium je jeden z najvýznamnejších minerálov v ľudskom organizme.
- Je druhým najvýznamnejším intracelulárnym kationom a kofaktorom viac než 300 metabolických procesov v organizme
- Esenciálny minerál
- Priemerná spotreba magnézia je 350 mg za deň
- V súčasnosti konzumujeme nedostatočné množstvo Mg

Príznaky nedostatku Mg

- rýchla únava
- časté bolesti hlavy
- problémy s koncentráciou
- nespavosť a ranná únava,
- náchylnosť na depresie
- búšenie srdca
- tras viečok
- svalové kŕče a zášklby
- padanie vlasov a lámavé nechty i vlasy.

Závažná hypomagnezémia má vážne klinické dôsledky v podobe zhoršenia diabetu, osteoporózy, srdcového zlyhania

Prečo trpíme nedostatkom Mg?

- Možný nedostatok horčíka, spočíva v tom, že konzumujeme stravu chudobnú na horčík.
- Prispieva k tomu nevhodná úprava potravín ako smaženie a konzervácia, fast food
- Klesá množstvo horčíka v potravinách. Napríklad v jablku je dnes o polovicu menej horčíka ako v 60. rokoch, úpravou múky sa stráca až 80 % horčíka
- Vstrebávanie zhoršujú cukry, tuky, vláknina, ale aj vápnik.
- Stres zvyšuje okamžitú spotrebu horčíka až 20-krát!
- Iba 30–40 % horčíka prijatého z potravy sa vstrebe a potrebu horčíka zvyšuje alkohol, káva, ale aj užívanie antikoncepcie

Klinické štúdie o dôkaze prospešnosti Mg

Vedecky dokázaný benefit pri chorobách:

- Astma
- Migréna
- Pre/eklampsia
- Srdcové arytmie
- Ischemická choroba srdca