



Magnezij je bitan mineral vitalan za regulaciju srčanog ritma; funkcije mišića, živaca i mozga; i razine energije. Do niskog magnezija može doći kada ne unosite dovoljno magnezija u prehrani, vaše tijelo ga ne apsorbira dobro ili ga izlučujete previše. Osobe s određenim medicinskim stanjima kao što su dijabetes, gastrointestinalni poremećaji i poremećaji konzumiranja alkohola, kao i starije odrasle osobe, izloženi su većem riziku od nedostatka.

### Rani simptomi nedostatka

1. Nizak magnezij ne mora odmah uzrokovati simptome Tijelo odrasle osobe skladišti oko 25 grama (g) magnezija—60% u vašim kostima i 40% u vašim stanicama. Manje od 1% magnezija u tijelu ostaje u serumu (tekućem dijelu krvi).
2. Nizak magnezij u početku možda neće izazvati simptome jer vaš krvotok posuđuje višak magnezija iz vaših stanica ili kostiju. Vaše tijelo može obavljati vitalne funkcije sve dok stanicama i kostima ne ponestane dodatnog magnezija. Simptomi se javljaju kada više nema zaliha magnezija.
3. Simptomi niske razine magnezija mogu se pojaviti tijekom vremena. Vrijeme i ozbiljnost simptoma ovise o stupnju i brzini smanjenja magnezija. pružatelj zdravstvenih usluga možete predvidjeti nedostatak magnezija, odgađajući dijagnozu zbog suptilnih simptoma poput umora.

Nekoliko primjera simptoma niskog magnezija: slabost mišića, gubitak apetita, mučnina, grčenje mišića, promjene raspoloženja, trnci, nesanica.

4. Magnezij, kalcij, kalij i vitamin D međusobno su složeno povezani i vaše tijelo treba stabilne razine svakog od njih kako bi pravilno funkcioniralo. Magnezij pomaže u regulaciji kalija i pomaže pretvoriti vitamin D u upotrebljiv oblik. Vitamin D i magnezij pomažu u kontroli paratiroidnog hormona (PTH). Nizak vitamin D uzrokuje porast razine PTH, što može uzrokovati gubitak previše magnezija urinom. Teški nedostatak magnezija može dovesti do niske razine kalcija.

### **Dobivam li dovoljno magnezija?**

Studije pokazuju da oko 50% stanovništva SAD-a ne dobiva dovoljno magnezija u prehrani. To može biti zato što ne jedu dovoljno hrane koja sadrži magnezij ili zato što su minerali poput magnezija osiromašeni u tlu ili preradom hrane.

### **Dnevne preporučene količine magnezija**

Preporučeni dnevni unos magnezija za odrasle je između 310 i 320 miligrama (mg) dnevno za odrasle žene i 400 do 420 mg za odrasle muškarce. Osobe u postmenopauzi trebale bi nastaviti uzimati 320 mg dnevno. Razine se malo razlikuju za trudnice i dojilje. Trudna žena u dobi 14-18 godina: 400 mg dnevno; dob 19-30 godina: 350 mg dnevno, u dobi: 31 godina i više: 360 mg na dan. Dojenje u dobi 14-18: 360 mg dnevno; dob 19-30: 310 mg dnevno, starost 31 godina i stariji: 320 mg na dan.

### **Suplementi magnezija**

Ako trebate oralne dodatke magnezija, slijedite upute liječnika u vezi s dozom i količinom. Iako su dodaci magnezija prirodni, mogu izazvati nuspojave ili stupiti u interakciju s drugim lijekovima ili dodacima. Moguće je uzeti previše magnezija. Također, lijekovi kao što su antacidi i laksativi sadrže značajnu količinu magnezija i mogu uzrokovati da vaša dnevna doza bude previsoka.

### Za i protiv dodataka prehrani

Oralni dodaci magnezija korisni su onima koji ne unose dovoljno minerala u prehrani. Mnogi ljudi ih uzimaju noću jer neke uspavljuju. Uobičajene nuspojave uključuju grčeve u želucu i proljev. Iako istraživanje nije opsežno, neki ljudi koriste topički (na kožu) magnezij umjesto oralnih dodataka kako bi smanjili rizik od želučanih tegoba. Ako vam liječnici moraju brzo povećati razinu magnezija, ponudit će vam to intravenozno (IV) u bolničkom okruženju. (Verywellhealth)