

Magnez - którą formę wybrać do jakiego celu

Ściąga do wydruku lub na telefon: dopasuj formę magnezu do problemu, sprawdź dawkę i porę przyjmowania.

Forma	Przyswajalność	Do jakiego celu	Na co uważać
Glicynian (chelat)	Wysoka	Sen, stres, napięcie, nocne skurcze	Łagodny dla żołądka, nie przeczyszcza; brany wieczorem
Cytrynian	Wysoka	Codzienna suplementacja, skurcze, zaparcia	Tani, dobrze wchłaniany; może lekko przeczyszczać
Jabłczan	Wysoka	Energia, zmęczenie, aktywność	Wspiera produkcję energii; raczej w ciągu dnia
Taurynian	Wysoka	Wsparcie serca, wyciszenie	Danych mniej niż dla cytrynianu i glicynianu
Mleczan	Dobra	Wrażliwy żołądek	Delikatny, gdy inne formy drażnią jelita
Treonian (L-treonian)	Dobra	Mózg, pamięć, koncentracja	Przenika do mózgu; najdroższy, dowody wciąż skąpe
Tlenek	Niska (~4%)	Doraźnie na zaparcia	Nie nadaje się do wyrównywania niedoboru

Zasady, które warto zapamiętać

- Dawkę licz w jonach magnezu (mg Mg), nie w masie soli. Uzupełniając zwykle 100-200 mg jonów Mg dziennie.
- Dziel dawkę (np. rano i wieczorem) - jednorazowo wchłania się ograniczona ilość magnezu.
- Pora: glicynian i treonian wieczorem (wyciszają), cytrynian i jabłczan w ciągu dnia; najlepiej z posiłkiem.
- Witamina B6 może wspierać wchłanianie i działanie magnezu (przy lewodopie skonsultuj z lekarzem).
- Wchłanianie utrudniają: nadmiar kawy i alkoholu oraz fityniany i szczawiany (surowe otręby, szpinak, rabarbar).
- Bezpieczeństwo: wg EFSA nie przekraczaj 250 mg magnezu z suplementów dziennie (ryzyko biegunki). Przy chorobach nerek i lekach (np. lewotyroksyna, niektóre antybiotyki) zachowaj 2-4 h odstępu i skonsultuj suplementację.

Materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem, farmaceutą ani dietetykiem. Przy chorobach przewlekłych i przyjmowaniu leków skonsultuj suplementację ze specjalistą.

Materiał pochodzi z artykułu:

<https://uroda-zdrowie.pl/dieta/suplementacja/magnez/>

© uroda-zdrowie.pl