



## Bio-Magnesium

Bio-Magnesium er et kompleks af tre forskellige magnesiumsalte, hvor hver tablet giver et tilskud på 200 mg magnesium. Tabletten indeholder en blanding af organisk og uorganisk magnesium indeholdt i en matrix der medfører, at tabletten opløses fuldstændigt i løbet af få minutter – også hos personer med lavt mavesyreindhold – hvor magnesiumindholdet vil ændres til en optagelig ion-form. Bio-Magnesium behøver ikke nødvendigvis at indtages til et måltid.

### Hvad er magnesium?

Magnesium er et livsnødvendigt grundstof og base-dannende mineral. At det samtidig er det 4. mest forekommende mineral i kroppen siger noget om dets betydning. Magnesium findes i alle kroppens celler og 98% heraf findes inde i cellerne. En voksen person indeholder omkring 24 g magnesium, heraf ca. 25% i vores muskler og ca. 60% i knoglerne sammen med bl.a. calcium og fosfor.

Magnesium har mange vigtige funktioner i kroppen. Det indgår i mere end 300 forskellige enzymprocesser i kroppen. Følgende oversigt gør det endnu mere indlysende, hvor vigtigt magnesium er.

### Magnesium bidrager til:

- et normalt energistofskifte
- en normal psykologisk funktion
- kroppens elektrolytbalance
- en normal muskelfunktion
- nervesystemets funktion
- spiller en rolle i kroppens celledelingsproces
- en normal proteinsyntese
- vedligeholdelse af normale tænder og knogler
- at mindske træthed og udmattelse



### Øget fokus på magnesium

Der kom øget fokus på magnesiums betydning, da de danske fødevaremyndigheder i 2009 hævdede den anbefalede daglige dosering fra 300 mg til 375 mg daglig.

# Bio-Magnesium

## Næringsstoffer pr. anbefalet daglig dosis:

		% ADT*
Magnesium	200 mg	53%

\*ADT= Anbefalet daglig tilførsel

## Dosering

1 tablet daglig for voksne samt børn fra 11 år og derover.

Den anbefalede daglige dosis bør ikke overskrides.

## Særlige forhold

Kan med fordel tages forskudt for et måltid. Bedst aften.

God sammen med **Multivitamin Pharma Nord, Bio-Calcium+D<sub>3</sub> og Bio-Calcium+D<sub>3</sub>+K.**

Personer med stærkt nedsat nyrefunktion frarådes at tage ekstra magnesium.

**Indhold** 60 tabletter = 61 g

## Ingredienser

Magnesiumcarbonat, magnesiumhydroxid, magnesiumacetat

Fyldemiddel: Mikrokrystallinsk cellulose

Antiklumpningsmiddel: Dicalciumphosphat

Overfladebehandlingsmiddel: Hydroxypropylmethylcellulose

Antiklumpningsmiddel: Magnesiumsalte af fedtsyrer

Siliciumdioxid

Kosttilskud bør ikke erstatte en varieret kost.

## Opbevaring

Stuetemperatur.

## Opbevares utilgængeligt for børn.

*Ingredienserne i dette produkt stammer ikke fra økologisk landbrugsproduktion. Udtrykket "Bio" henviser i denne sammenhæng alene til produktets biotilgængelighed eller biokemisk organiske natur.*



## Gode magnesium-kilder

Magnesium findes i en række fødevarer. Gode kilder til stoffet er blandt andet:

- bladgrønt
- nødder
- frugt
- mandler
- frø
- kål

## Magnesiummangel

Hvis kostens proteinindhold er meget lavt, dvs. mindre end 30 g om dagen, vil kroppens magnesiumoptagelse nedsættes. Mangler kroppen magnesium, vil den ligesom med calcium forsøge at opretholde blodets magnesiumkoncentration ved at frigøre magnesium bundet

i knoglevævet. Det får den konsekvens, at måling af blodets magnesiumindhold ikke nødvendigvis altid er nogen god rettesnor for, hvorvidt en person bør øge sin indtagelse af magnesium.

## Overdosering

Vores nyrer udskiller magnesium med urinen, hvis kroppen får mere end den umiddelbart kan bruge. Det nedsætter risikoen for overdosering. Når kroppens behov for magnesium er mættet, medfører yderligere indtagelse af magnesium blot tynd mave, hvilket også beskytter mod overdosering. Magnesium indtaget i ekstremt høje doser, dvs. 10 gange den normale dosering og derover, kan medføre diarré, kvalme og anden ubehag.

Personer med nedsat nyrefunktion bør dog ikke tage tilskud af magnesium med mindre det sker efter anvisning fra en læge.

## Magnesiumtest

Du kan som forbruger selv teste om din magnesium-tablet opløses effektivt. Vi har puttet to magnesium-tabletter i hver sit glas vand. I det venstre glas er Bio-Magnesium-tabletten fra Pharma Nord fuldstændig opløst og klar til at optages efter et par minutter. I glasset til højre ligger en magnesium-tablet fra en konkurrent. Selv efter 24 timer i vandet viser konkurrentens tablet ikke tegn på opløsning.

