



Sunde knogler og muskler

Bio-Magnesium er et kompleks af tre forskellige magnesiumsalte med et højt indhold af elementært magnesium i forhold til tablettens størrelse. Hver tablet giver et tilskud på 200 mg magnesium. Bio-Magnesium tabletten synkes hel, men kan også tygges eller opløses i et glas vand. Tabletten indeholder en blanding af organisk og uorganisk magnesium indeholdt i en matrix der medfører, at tabletten opløses fuldstændigt i løbet af få minutter i væske. Indholdet af organisk magnesiumsalt gør, at magnesiumindholdet vil ændres til en optagelig ion-form således at magnesiummet optages fra tarmen og giver en høj optagelighed. Magnesium som mineral kan dårligt kaldes velsmagende, men Bio-Magnesium smager ikke ubehageligt, men derimod ret neutralt.



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.

Magnesium bidrager til:

- et normalt energistofskifte
- en normal psykologisk funktion
- kroppens elektrolytbalance
- en normal muskelfunktion
- nervesystemets funktion
- kroppens celledelings-proces
- 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 dagligt.

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 må ikke overskrides.

Bemærk

Kan med fordel tages forskudt for et måltid. Bedst aften.
God sammen med **Multivitamnin Pharma Nord** og **BioCalcium+D3+K**.
Personer med stærkt nedsat nyrefunktion frarådes at tage ekstra magnesium.

Opbevaring

Stuetemperatur.

Opbevares utilgængeligt for børn.

Indhold

60/120 tabletter = 61/122 g

Ingredienser

Mineral: Magnesiumcarbonat, magnesiumhydroxid og magnesiumacetat.

Fyldemiddel: Mikrokrystallinsk cellulose.

Antiklumpningsmiddel: Dicalciumphosphat.

Overfladebehandlingsmiddel: Hydroxypropylmethylcellulose.

Antiklumpningsmidler: Magnesiumsalte af fedtsyrer og siliciumdioxid.

Kosttilskud bør ikke erstatte en varieret kost og en sund livsstil.

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



Gode magnesiumkilder

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.



 **Pharma Nord**

Dokumenteret optagelighed

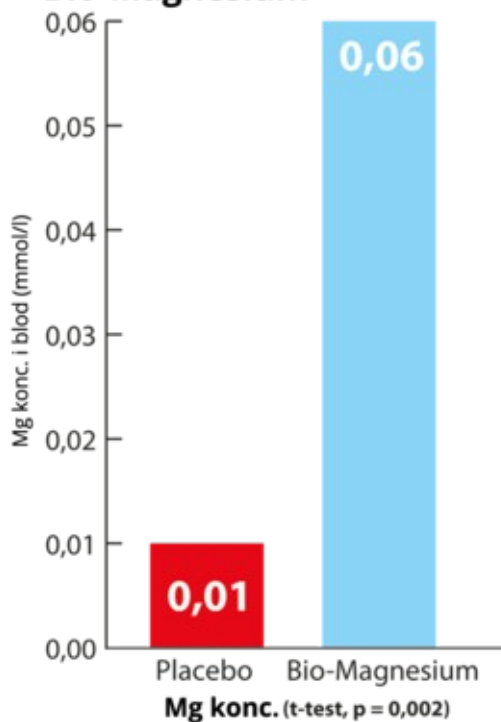
En dobbelt-blindet, placebokontrolleret undersøgelse fra 2008 viste, at efter indtagelse af Bio-Magnesium hver dag i otte uger var blodets magnesiumindhold seks gange højere end hos deltagerne i kontrolgruppen, som ikke havde fået magnesiumtilskud.

Officielle anprisninger

EUs Fødevare Sikkerhedsagentur (EFSA) har vurderet dokumentationen bag produktets indhold af magnesium og anerkender følgende angivelser:

- Bidrager til at mindske træthed og udmattelse
- Bidrager til elektrolytbalancen
- Bidrager til et normalt energistofskifte
- Bidrager til nervesystemets normale funktion
- Bidrager til en normal muskelfunktion
- Bidrager til en normal proteinsyntese
- Bidrager til en normal psykologisk funktion
- Bidrager til at vedligeholde normale knogler
- Bidrager til at vedligeholde normale tænder
- Spiller en rolle i celledelingsprocessen

Ændringer i blodets magnesiumindhold efter 8 ugers tilskud af Bio-Magnesium



Kilde: Poikolainen K, et al 2008.