

14 soorten voeding om een magnesiumtekort aan te vullen



Magnesium is een van de essentiële mineralen voor het lichaam en is betrokken bij meer dan 300 stofwisselingsprocessen en is daarmee ook een van de belangrijkste mineralen voor onze gezondheid. Magnesium mag gezien worden als de grote regelheer en werkt nauw samen met Vitamine B6. Als je dus een laag niveau magnesium in je lichaam hebt, kan dit allerlei dus verschillende gezondheidsproblemen veroorzaken. Het kennen van de symptomen van een magnesiumtekort zijn dus erg belangrijk en ook nuttig bij het behandelen van eventuele aandoeningen. Volgens steeds meer recente onderzoeken is magnesium deficiëntie een van de meest voorkomende voedingstekorten, een voorbeeld; 80% van de Amerikanen heeft hier last van.

Veel mensen weten dan bijvoorbeeld vitamine c en vitamine d erg belangrijk voor onze gezondheid zijn, maar nog niet veel mensen weten dat van magnesium. Nu is er de laatste tijd veel meer informatie over magnesium en weten steeds meer mensen dat dit een echt belangrijk mineraal is, maar dat lost de tekorten nog niet gelijk op. Maar gelukkig kun je met voeding een tekort tegen gaan, want voeding is je medicijn.

Wat is magnesium deficiëntie (magnesiumtekort)?

Veel mensen weten niet eens dat ze een tekort hebben aan het mineraal magnesium. Als je onderliggende aandoeningen kent kom je er misschien achter, di zijn onder meer, angst, geheugenverlies en spierkrampen zijn. En als je dus met regelmaat magnesium binnenkrijgt kun je deze dingen voorkomen of verhelpen.

Magnesium is een mineraal dat veel voorkomt in het menselijk lichaam zo'n 25 gram. De helft daarvan zit in het bot en ongeveer 1% in ons bloed. En omdat dit mineraal belangrijk in vele processen in ons lichaam is het van cruciaal belang om dit op orde te hebben voor het goed

functioneren van onze hele organisme.

Wat veroorzaakt een magnesiumtekort?

Een tekort aan magnesium heeft vooral te maken met het tekort aan mineralen in onze landbouw, de bodem waarin onze huidige voeding wordt verbouwd bezit bijna [geen mineralen](#) meer. Dat komt door het overmatige gebruik van kunstmest, bestrijdingsmiddelen en insecticiden. En door het eenzijdige gebruik, steeds maar dezelfde planten te verbouwen, raakt de bodem uitgeput.

En planten halen hun mineralen uit de grond en zetten deze om in opneembare mineralen voor ons. En als er geen of te weinig mineralen in de grond zitten komen deze ook niet meer in onze voeding en ontstaat er in ons lichaam een tekort. Deze tekorten komen steeds vaker voor doordat er steeds landbouwgrond op onnatuurlijke wijze gebruikt wordt. Het juiste gebruik gebeurt nog wel in de biologische landbouw of nog beter in de biologisch dynamische landbouw.

Buiten het feit dat de grond uitgeput is en we daardoor minder mineralen binnenkrijgen zijn er ook een aantal medische aandoeningen die dit tekort kunnen veroorzaken, deze maken het ons lichaam moeilijker om magnesium op te nemen. Dat zijn onder meer, stress, nierziekten, de ziekte van Crohn of andere ziekten die de [spijsvertering](#) verstoren, bijschildklier problemen, het nemen van [antibiotica](#) of medicijnen voor diabetes en kanker, ouderdom en alcoholmisbruik .

Wat doet magnesium in ons lichaam

- Actief transport van calcium, kalium, silica, vitamine D en vitamine K celmembranen
- Energie productie
- Ontgiften van het lichaam
- Nutrienten metabolisme, het omzetten en opnemen van mineralen en vitaminen
- Bot en cel vorming
- Een voorloper van neurotransmitters, zoals serotonine
- Zenuw impuls transmissie en samentrekken van de spieren

Wat zijn de volgende symptomen bij een tekort aan magnesium

- Epileptische aanvallen
- Vermoeidheid en zwakte
- Hoge bloeddruk
- Bloedproppen
- Verlies van eetlust
- Misselijkheid en/of braken
- Veranderingen in je persoonlijkheid
- Tintelingen
- Spiercontracties en krampen
- Abnormale hartritmes
- Coronaire spasmen, een tijdelijke vernauwing van een van de kransslagaders

Hoe kunnen we meer magnesium binnenkrijgen?

Magnesium is een van de essentiële mineralen, die kunnen we dus niet zelf aanmaken maar moeten we binnenkrijgen via onze voeding of als [magnesium supplement](#). Volwassen mensen hebben per dag ongeveer 375 milligram magnesium nodig, dat is de ADH (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid). Dat is de grens dat er geen ziektes optreden in je lichaam door een tekort aan magnesium, de optimale hoeveelheid, om je lichaam optimaal te laten presteren, ligt rond de 450 tot 500 milligram, maar dat is eigenlijk alleen nodig als zwanger bent of veel sport.

De best opneembare vorm is magnesium citraat, maar deze zorgt ook voor verzuring van het lichaam. De andere vorm magnesium oxide is ook aan te bevelen want deze wordt ook goed opgenomen door het lichaam alleen doet het lichaam daar langer over en daarom denken de meeste dat dit niet goed opneembaar is. Je kunt magnesium ook in het bad doen als korrels, want door de huid wordt het ook goed opgenomen en er is nog magnesium olie.

Maar de beste vorm is en blijft je voeding, zorg dat je onderstaande producten met regelmaat gebruikt en je krijgt voldoende magnesium binnen op een natuurlijke manier, met alle hulpstoffen die de opneembaarheid vergroten, allemaal gegeven door [moeder natuur](#). Zorg er wel voor dat je zoveel mogelijk [biologische voeding](#) tot je neemt omdat daar de benodigde mineralen nog inzitten.

Eet gevarieerde biologische voeding deze levert voldoende magnesium.

De beste natuurlijke bronnen van magnesium zijn:

Volkoren granen – 1 snee volkoren brood levert 10% van je dagelijkse hoeveelheid

[Cashewnoten](#) – 100 gram levert 20% van je dagelijkse hoeveelheid.

[Amandelen](#) – 100 gram levert 19% van je dagelijkse hoeveelheid..

Avocado's – 1 avocado levert 15% van je dagelijkse hoeveelheid..

Groene bladgroenten – ligt er aan welke en hoeveel je eet, maar groene bladgroenten zijn altijd gezond

Bananen – 1 middelgrote banaan levert 8% van je dagelijkse hoeveelheid.

Linzen – 1 kopje gekookte linzen levert 18% van je dagelijkse hoeveelheid..

[Cacao](#) – 1 pure chocoladereep, min 75%, levert 58% van je dagelijkse hoeveelheid.

Vijgen – 1 kopje gedroogde vijgen is levert 25% van je dagelijkse hoeveelheid..

Okra – 1 kopje gekookt okra levert 14% van je dagelijkse hoeveelheid.

Aardappelen – een portie van 200 gram levert 15% van je dagelijkse hoeveelheid

[Zaden](#) – 100 gram zaden levert 19% van je dagelijkse hoeveelheid.

[Rijst](#) – 1 kop hele bruine rijst levert 21% van je dagelijkse hoeveelheid.

Spinazie – 1 kopje gekookte spinazie levert 39% van je dagelijkse hoeveelheid.

Shares

• -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding