

Magnesium:

waarom dit *mineraal*
zo belangrijk is voor je lichaam

Wat je moet weten over
voeding, opname en supplementen



Magnesium: waarom dit mineraal zo belangrijk is voor je lichaam

Magnesium is misschien niet het eerste waar je aan denkt wanneer je met je gezondheid bezig bent. Toch speelt dit mineraal een belangrijke rol bij veel processen in je lichaam. Van je spieren en zenuwstelsel tot je energiehuishouding en je botten: magnesium is op veel plekken nodig om alles goed te laten functioneren.

Maar waar zit magnesium eigenlijk in? Hoeveel heb je ervan nodig? En wanneer kan een supplement een waardevolle aanvulling zijn? In deze blog neem ik je mee in de wereld van magnesium en bespreek ik waar je op kunt letten.

Wat is magnesium precies?

Magnesium is een mineraal dat je lichaam nodig heeft om allerlei processen goed te laten verlopen. Het is betrokken bij meer dan 600 enzymatische reacties. Die reacties zijn nodig om voedingsstoffen te verwerken, energie te produceren en cellen goed te laten functioneren.

Je lichaam kan magnesium niet zelf aanmaken. Je bent daarom afhankelijk van de magnesium die je via voeding binnenkrijgt.

Het bijzondere aan magnesium is dat het in iedere cel van je lichaam voorkomt. Een groot deel van de totale hoeveelheid bevindt zich in je botten en spieren. Slechts een klein deel zit in je bloed. Daarom geeft een gewone magnesiumbepaling in het bloed niet altijd een volledig beeld van de magnesiumvoorraad in je lichaam.

In het kort

Magnesium is een mineraal dat je lichaam niet zelf kan maken. Een gevarieerd voedingspatroon vormt daarom de basis voor een passende inname.

Wat doet magnesium voor je lichaam?

Magnesium is betrokken bij veel verschillende lichaamsfuncties. Het mineraal draagt onder andere bij aan:

- **De spieren** – magnesium speelt een rol bij de normale werking van je spieren.
- **Het zenuwstelsel** – het helpt bij de overdracht van zenuwprikkels.
- **Je energieniveau** – magnesium is nodig voor de energieproductie en draagt bij aan de vermindering van vermoeidheid.
- **Botten en gebit** – magnesium ondersteunt het behoud van normale botten en tanden.
- **Eiwitten** – het mineraal is betrokken bij de aanmaak van lichaamseiwitten.
- **De vocht- en mineralenbalans** – magnesium helpt bij processen die de balans in je lichaam ondersteunen.
- **Het mentale functioneren** – magnesium draagt bij aan een normale psychologische functie.

Je ziet het: magnesium is niet alleen belangrijk voor je spieren. Het speelt ook een rol bij de processen die ervoor zorgen dat je lichaam energie kan maken en je zenuwstelsel goed kan functioneren.

Ook de relatie tussen magnesium en botgezondheid is interessant. Vaak wordt vooral gesproken over calcium en vitamine D, maar ook magnesium draagt bij aan het behoud van normale botten. In de bronnenlijst vind je meer informatie over magnesium en osteoporose.

Waar zit magnesium in?

Gelukkig hoef je magnesium niet uitsluitend uit supplementen te halen. Het zit in allerlei voedingsmiddelen, waaronder:

- Groene bladgroenten, zoals spinazie
- Noten, pitten en zaden
- Volkorenbrood en volkoren graanproducten
- Peulvruchten
- Cacao en pure chocolade
- Sommige vis- en schaaldieren
- Bepaalde soorten drinkwater

Vooraf groene groenten, noten, zaden en peulvruchten zijn waardevolle bronnen. Mijn advies is om bij de basis te beginnen: zorg voor een gevarieerd voedingspatroon met voldoende

groenten, noten, zaden en volkorenproducten. Kies waar mogelijk voor onbewerkte voedingsmiddelen. Daarmee geef je je lichaam niet alleen magnesium, maar ook andere vitamines, mineralen en voedingsstoffen die in samenhang met elkaar werken.

En hoe zit het met paranoten?

Paranoten bevatten magnesium, maar staan ook bekend om hun hoge gehalte aan selenium. Hoeveel selenium een paranoot precies bevat, kan sterk verschillen. Daarom is het niet verstandig om dagelijks grote hoeveelheden paranoten te eten om uitsluitend je magnesiuminname te verhogen. Afwisseling blijft belangrijk.

Hoeveel magnesium heb je dagelijks nodig?

De hoeveelheid magnesium die je nodig hebt, verschilt per leeftijd en geslacht. Ook tijdens bepaalde levensfasen kunnen de behoeften anders zijn. Onderstaande tabel geeft de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden zoals genoemd in de aangeleverde informatie. Raadpleeg voor actuele richtlijnen de informatie van de Gezondheidsraad.

Leeftijd of groep	Magnesium per dag
Baby's van 6–11 maanden	80 mg
Kinderen van 1–2 jaar	85 mg
Kinderen van 2–5 jaar	120 mg
Kinderen van 6–9 jaar	200 mg
Jongens van 9–13 jaar	280 mg
Jongens van 14–17 jaar	350 mg
Meisjes van 9–13 jaar	280 mg
Meisjes van 14–17 jaar	280 mg
Mannen vanaf 18 jaar	350 mg
Vrouwen vanaf 18 jaar	300 mg
Zwangere vrouwen	300 mg
Vrouwen die borstvoeding geven	280 mg

Deze hoeveelheden zijn richtlijnen voor de dagelijkse inname. Ze geven aan hoeveel magnesium je gemiddeld nodig hebt via je voeding en eventuele aanvullende bronnen samen.

Wordt alle magnesium uit je voeding opgenomen?

Nee, je lichaam neemt niet alle magnesium op die je eet. Een deel wordt opgenomen via de darmwand en een ander deel verlaat je lichaam via de ontlasting.

Hoeveel magnesium je daadwerkelijk opneemt, hangt onder meer af van de hoeveelheid die je binnenkrijgt, de samenstelling van je voeding en de toestand van je spijsverteringsstelsel.

Bij een lagere magnesiuminname kan je lichaam relatief meer opnemen. Krijg je meer magnesium binnen, dan kan het percentage dat wordt opgenomen juist afnemen.

Ook de vorm waarin magnesium aanwezig is, speelt een rol. Verschillende magnesiumverbindingen kunnen namelijk verschillen in oplosbaarheid en biologische beschikbaarheid. In de bronnenlijst vind je een wetenschappelijke publicatie over de opname van verschillende magnesiumverbindingen.

Vanuit orthomoleculair perspectief kijk ik daarom niet alleen naar wat iemand eet, maar ook naar de spijsvertering, de voedingsstatus en mogelijke factoren die de opname of behoefte kunnen beïnvloeden.

Een bredere blik

De hoeveelheid magnesium in voeding vertelt niet het hele verhaal. Ook de samenstelling van de voeding, de spijsvertering en de persoonlijke situatie kunnen invloed hebben op wat het lichaam daadwerkelijk opneemt.

Wanneer kan een magnesiumsupplement zinvol zijn?

Een gevarieerd voedingspatroon vormt de basis. Toch kan een supplement in bepaalde situaties een nuttige aanvulling zijn, bijvoorbeeld wanneer de inname via voeding onvoldoende is of wanneer er redenen zijn om extra aandacht te besteden aan de magnesiumstatus.

Dat kan bijvoorbeeld spelen bij een eenzijdig voedingspatroon of bij omstandigheden waarbij de magnesiumbalans onder druk kan komen te staan. Ook langdurige diarree en sommige geneesmiddelen kunnen de magnesiumstatus beïnvloeden.

Klachten zoals vermoeidheid, spierkrampen of een verminderde belastbaarheid kunnen verschillende oorzaken hebben. Een magnesiumtekort is één mogelijke verklaring, maar deze klachten bewijzen op zichzelf niet dat je te weinig magnesium binnenkrijgt.

Daarom vind ik het belangrijk om verder te kijken dan alleen een klacht:

- **Voeding** — hoe ziet je voedingspatroon eruit?
- **Spijsvertering** — hoe functioneert je spijsvertering?
- **Medicatie** — gebruik je geneesmiddelen die invloed kunnen hebben op de magnesiumstatus?
- **Andere factoren** — zijn er andere tekorten of omstandigheden die een rol kunnen spelen?

Een supplement is een aanvulling op je voeding, geen vervanging ervan. Meer nemen is bovendien niet automatisch beter.

Welke magnesiumsoort kun je het beste kiezen?

Wie op zoek gaat naar een magnesiumsupplement, ontdekt al snel dat er verschillende vormen verkrijgbaar zijn. Magnesiumbisglycinaat, magnesiumcitraat en magnesiumtauraat zijn daar voorbeelden van.

Deze verbindingen verschillen onder andere in samenstelling, oplosbaarheid en eigenschappen. Welke vorm het beste bij iemand past, hangt af van het doel, de verdraagbaarheid, de dosering en de persoonlijke situatie. Er bestaat dus niet één magnesiumvorm die voor iedereen automatisch de beste keuze is.

Wil je weten wat de verschillen zijn en waar je op kunt letten bij het kiezen van een supplement? Bekijk dan dit handige overzicht:

[Welke magnesium is het beste? Alle soorten in 1 handig overzicht](#)

Belangrijk bij medicijngebruik of een verminderde nierfunctie

Gebruik je medicijnen of heb je een verminderde nierfunctie? Overleg dan met je arts of apotheker voordat je een magnesiumsupplement gaat gebruiken. Magnesium kan een wisselwerking hebben met bepaalde geneesmiddelen. Bij een verminderde nierfunctie kan het lichaam een teveel bovendien minder goed uitscheiden.

Kun je ook te veel magnesium binnenkrijgen?

Ja, vooral wanneer je magnesium in hoge doseringen uit supplementen gebruikt. Een veelvoorkomende bijwerking van een te hoge inname uit bepaalde supplementen is diarree. Ook buikklachten kunnen optreden.

Bij ernstige ophoping van magnesium kunnen gevaarlijkere verschijnselen ontstaan, met name wanneer de nierfunctie verminderd is.

Voor volwassenen wordt in Europese richtlijnen een bovengrens van 250 mg per dag gehanteerd voor magnesium uit bepaalde aanvullende bronnen, zoals supplementen. Deze grens geldt niet voor magnesium dat van nature in voedingsmiddelen zit. Het is belangrijk om te beseffen dat dit een veiligheidsgrens is en niet automatisch betekent dat iedereen deze hoeveelheid nodig heeft of dat iedere overschrijding direct schadelijk is.

Kijk daarom goed naar de dosering op de verpakking en houd rekening met andere supplementen die je gebruikt. Bij medicijngebruik, een verminderde nierfunctie of andere gezondheidsproblemen is persoonlijk advies verstandig.

Mijn conclusie: kijk verder dan alleen magnesium

Magnesium is een onmisbaar mineraal dat betrokken is bij honderden processen in je lichaam. Het ondersteunt onder andere de normale werking van je spieren en zenuwstelsel, je energiehouding en het behoud van normale botten.

De eerste stap is wat mij betreft altijd een goede basis: gevarieerd eten, voldoende groenten, noten, zaden en volkorenproducten en aandacht voor een goed functionerende spijsvertering.

Een supplement kan een waardevolle aanvulling zijn wanneer daar een reden voor is. Maar welke vorm en dosering passend zijn, verschilt per persoon. Kijk daarom niet alleen naar wat je inneemt, maar ook naar wat je lichaam nodig heeft en hoe het met de opname van voedingsstoffen gesteld is. Juist die combinatie maakt het verschil tussen zomaar een supplement gebruiken en bewust aan je gezondheid werken.

De belangrijkste boodschap

Begin bij een gevarieerd voedingspatroon. Zie een supplement als mogelijke aanvulling en laat de keuze voor vorm en dosering aansluiten bij je persoonlijke situatie.