Magnez – dlaczego jest tak ważny

Data aktualizacji
2025-12-05

Magnez jest składnikiem odżywczym regulującym wiele kluczowych procesów w organizmie człowieka, a jego niedobory wiążą się z podwyższonym ryzykiem rozwoju niektórych chorób.

Po co nam magnez?

- Magnez wpływa na kurczliwość mięśni i funkcjonowanie układu nerwowego.
- Odpowiada za utrzymanie prawidłowego rytmu serca, reguluje ciśnienie krwi
- Odgrywa ważną rolę w budowie kości i zwiększa ich gęstość, co może zmniejszać ryzyko osteoporozy.
- Wpływa na metabolizm węglowodanów i insuliny, co jest ważne dla utrzymania prawidłowego poziomu glukozy (cukru) we krwi.
- Uczestniczy w procesach metabolicznych i produkcji nośników energii na poziomie komórkowym.
- Wpływa na funkcjonowanie układu odpornościowego.
- Może łagodzić objawy stresu, poprawiać koncentrację, pamięć i jakość snu.

Magnez jest magazynowany w układzie kostnym, wchłaniany w układzie pokarmowym, a wydalany jest przez nerki. Jeśli w Twojej diecie zaczyna go brakować, jest on uwalniany z kości, a jego wydalanie z moczem się zmniejsza. W przypadku osób zdrowych, z prawidłową czynnością nerek, które przyjmują więcej magnezu, niż potrzebuje tego organizm, jego nadmiar jest wydalany z moczem.

Dlaczego brakuje magnezu?

Narządem, który kontroluje oraz reguluje równowagę poziomu magnezu, są nerki. Niedobór magnezu, inaczej hipomagnezemia, to stan, kiedy stężenie magnezu we krwi jest poniżej normy. Może być on spowodowany wieloma czynnikami, m.in.:

- niedostateczną ilością magnezu w diecie
- zaburzeniami wchłaniania
- nadmierną jego utratą z organizmu
- przyjmowaniem niektórych leków
- nadmiernym piciem alkoholu
- narażeniem na przewlekły stres.

Zwróć uwagę na te objawy

O niedoborze magnezu mogą świadczyć m.in.:

- ogólne osłabienie
- podenerwowanie
- bóle głowy

- utrata apetytu
- zaburzenia snu
- skurcze mięśni.

Objawy te mogą być sygnałem niedoboru wielu różnych składników odżywczych, ale też np. niewyspania lub wysokiego poziomu stresu. Dlatego najpierw postaraj się zadbać o dietę, włączając do niej produkty, które są dobrym źródłem magnezu.

> **Ważne! Przy podjęciu decyzji o rozpoczęciu suplementacji warto zachować ostrożność i skonsultować to z lekarzem lub farmaceutą.**

Konsekwencje niedoboru magnezu

Zbyt mała ilość tego pierwiastka w organizmie może prowadzić do rozwoju niektórych chorób, takich jak:

- choroba niedokrwienna serca
- miażdżyca
- arytmia
- niewydolność serca
- insulinooporność
- cukrzyca typu 2
- depresja.

W jakich produktach znajdziesz magnez?

Magnez występuje w wielu produktach spożywczych, dlatego przy właściwie skomponowanej diecie dostarczenie jego optymalnej ilości nie jest trudne. Do najważniejszych źródeł magnezu można zaliczyć:

- nasiona i pestki (nasiona słonecznika, pestki dyni, siemię lniane, sezam)
- orzechy, migdały
- pełnoziarniste produkty zbożowe
- kasze (gryczana, jaglana)
- nasiona roślin strączkowych (fasola biała, soja)
- niektóre warzywa (brokuły, jarmuż, kukurydza w kolbach, natka pietruszki, szpinak)
- owoce (banany, maliny, czarne porzeczki, suszone morele)
- kakao.

> **Ważne! Poziom magnezu znacząco zmniejsza się, jeśli przyjmujesz leki działające moczopędnie. Na niższe wchłanianie tego pierwiastka wpływa również alkohol. Jego nadużywanie nie tylko zmniejsza wchłanianie magnezu, ale też zwiększa jego wydalanie.**

Czy kawa i herbata wpływają na poziom magnezu?

Kawa pita w umiarkowanych ilościach minimalnie wpływa na utratę magnezu. Jeśli Twoja dieta jest odpowiednio zbilansowana, to picie kawy nie powinno prowadzić do niedoborów magnezu. Kawa

zawiera kofeinę, która działa moczopędnie, co może zwiększyć wydalanie magnezu, ale jednocześnie kawa stanowi źródło magnezu.

Herbata jest źródłem kofeiny i taniny, które w niewielkim stopniu zmniejszają wchłanianie magnezu przez wydalanie z moczem. Jeśli pijesz umiarkowane ilości herbaty, a Twoja dieta jest bogata w magnez, to nie doprowadzi to do jego niedoboru.

Jak zwiększyć wchłanianie magnezu z diety

Na stopień wchłaniania magnezu wpływa wiele czynników. Jednym z głównych jest poziom wapnia. Zwróć uwagę na obecność w Twojej diecie produktów o wysokim poziomie wapnia, takich jak:

- mleko i produkty mleczne
- wzbogacane napoje roślinne
- tofu
- warzywa kapustne.

Mogą one ograniczać przyswajalność magnezu z diety. Jeśli Twoje posiłki zawierają bogate źródła wapnia, włączaj do diety produkty pełnoziarniste, nasiona, pestki i orzechy, które będą dobrym źródłem magnezu.

Przeczytaj także

Mózg lubi zdrową dietę

Zastanawiasz się, jak usprawnić pracę mózgu? Pomoże Ci w tym odpowiednia dieta. Poprawi koncentrację i zdolność zapamiętywania, a także ochroni Twój mózg przed procesami starzenia i demencji

Jaka dieta najlepsza na stan zapalny?

Organizm ma zdolność obrony przed skutkami urazów. Wywołuje wtedy reakcję zapalną, czyli wykorzystuje swoją naturalną funkcję ochronną

Ryby nie tylko od święta

Tradycyjnie w Wigilię królują na naszych stołach dania bezmięsne. Wśród nich pojawiają się ryby pod różnymi postaciami. Ich regularne spożycie może zapobiec wielu chorobom. Dowiedz się, dlaczego warto je docenić nie tylko w święta