

Magnéziumpótlás: a tartalom, a forma és az összetétel is számít



DR. BUDAI LÍVIA PHD
SZAKGYÓGYSZERÉSZ



DR. BUDAI MARIANNA PHD
SZAKGYÓGYSZERÉSZ

Nem mindegy, hogy naponta mennyi és milyen magnéziumsó-t szed a beteg. A gyógyszerárban számos vény nélkül kapható, magnéziumpótlásra szolgáló készítmény közül lehet választani. Mit javasoljunk?

Az emberi szervezet második legfontosabb intracelluláris kationjából, a több mint 400 biokémiai reakcióban részt vevő magnéziumból 375 mg a felnőttek számára ajánlott napi beviteli referenciaérték (NRV) [1]. Számos élethelyzetben azonban ennél nagyobb igénnyel kell kalkulálni. Míg a kismamák magnéziumigénye körülbelül napi 475 mg, addig a sportolók a normális napi szükséglet két-háromszorosát is igényelhetik.

Annak ellenére, hogy a magnézium létfontosságú ásványi anyag, a felnőtt korú lakosság több mint fele magnéziumhiányos, azaz szupplementációra szorul [2,3].

Kiknek lenne elsősorban szüksége magnéziumpótlásra?

- Sportolóknak, intenzív fizikai munkát végzőknek
- Krónikus stressznek kitett személyeknek
- Kismamáknak, szoptató anyáknak
- Hiányosan, egyoldalúan táplálkozóknak – pl. a diéták idején
- Bizonyos betegségek, pl. cukorbetegség, szívbetegség, felszívódási zavarok esetén
- Bizonyos gyógyszerek, pl. egyes vízhajtók, szívglikozidok szedésekor

Hasonlítsuk össze a készítmények magnéziumtartalmát!

A magnéziumpótlásra szolgáló patikaszerek között étrend-kiegészítők és vény nélkül kapható gyógyszerek is találhatóak. Ez utóbbiak a szigorúan ellenőrzött gyártási és forgalomba hozatali folyamatoknak köszönhetően garantált minőségűek, deklarált hatóanyagtartalmúak.

Melyiket válasszuk ezek közül? Mivel a napi beviteli referenciaérték, a 375 mg a magnéziumionra vonatkozik, az objektív összehasonlítás érdekében a készítményeknél nem a magnéziumsóknak, hanem az azokban található magnéziumionnak (vagy elemi magnéziumnak) a mennyiségét kell ismerni és összehasonlítani! Ez pedig sóktól függően nagy különbségeket mutat (1. tábl.).

Elvileg bármelyik magnéziumsó alkalmazható magnéziumpótlásra – de a hazai forgalomban lévő vény nélkül kapható készítmények közül a granulátum forma az

1. táblázat: A különféle magnéziumsó-k 1000 mg-jának magnéziumion-tartalma (mg-ban megadva) [4]

Magnéziumsó	1 gramm (=1000 mg) magnézium-sóban lévő magnézium(ion)-tartalom mg-ban
Magnézium-orotát	65,6
Magnézium-aszpartát	75
Magnézium-laktát	95
Magnézium-citrát	139
Magnézium-karbonát	285
Magnézium-oxid	503

egyetlen, amiből már egyetlen tasak fedezheti a napi magnéziumszükségletet (pl. a MAGNOSOLV® 365 mg magnéziumion-tartalmaz tasakonként). A tabletták magnéziumtartalma ennél alacsonyabb (11,8-250 mg), így azonos magnéziummennyiség biztosításához (készítménytől függően) akár több tableta bevételére is szükség lehet.

A magnéziumtartalom mellett a B₆-vitamin mennyisége is érdemes figyelni, mivel több készítménynél már 1 tableta a napi ajánlott mennyiség (NRV 1,4 mg) többszörösét tartalmazza [1].

Ne hagyjuk magunkat félrevezetni még akkor sem, ha a csomagoláson hangzatos módon hirdetik a kiemelkedően magas magnézium(só)-tartalmat.

Tabletták, pezsgőtabletták, kapszulák, granulátumok...

Minél nagyobb a szervezetben uralkodó magnéziumhiány, annál több magnézium fog a vékonybélből felszívódni. Ha az ásványi anyag oldott formában jut a szervezetbe, akkor már felszívódásra kész, kedvező biohasznosíthatóságú formában lesz jelen a felszívódás helyén.

Mit jelent ez a gyakorlatban?

A magnéziumhiány miatti, időseknél, sportolóknál, illetve kismamáknál gyakori lábikragörcs enyhülése hamarabb várható az oldott formában alkalmazott (pl. vízben oldódó granulátum) magnézium tartalmú gyógyszerformától, mint a tablettáktól vagy kapszuláktól.

Lényeges a gyártástechnológia és az alkalmazott segédanyagok

Mivel a magnéziumsó-k jelentős részének (pl. magnézium-oxid) rossz a vízoldhatósága, innovatív gyártástechnológiai megoldások és segédanyagok szükségesek az oldhatóság növeléséhez.

Az oldhatósági probléma áthidalására kifejlesztett technológiák példaként a porózus, könnyen oldódó granulátumok előállítására szolgáló – a MAGNOSOLV®

granulátum esetén alkalmazott – ún. topogranulációs technológia említhető; a segédanyagok közül pedig a citromsav, ami a vízben jól oldódó és kiválóan felszívódó magnézium-citrát képződéséhez vezet.

Az is döntő a választásban, hogy milyen segédanyagokat nem tartalmaznak a készítmények. A cukormentes készítmények a diabéteszeseknek, a diétázóknak, illetve a fogai épségére vigyázóknak fontosak. A laktózmentesség a laktózintoleranciás betegek magnéziumpótlására kínál lehetőséget. A doppingszerek listáján szereplő összetevőktől való mentesség az élsportolók számára teszi lehetővé azt, hogy kockázat nélkül biztosíthassák szervezetük magnéziumellátását.

A magnéziumhiány általában nem jár egyedül

A megfelelő magnéziumszint a szív- és érrendszeri betegségek megelőzése szempontjából is lényeges [5].

A koronáriabetegeknél hosszabb távon alkalmazott (6 hónap) magnéziumpótlás (napi 2x365 mg magnéziumion, magnézium-citrátként, MAGNOSOLV®) jelentősen javítja a betegek fizikai terhelhetőségét, csökkenti a betegségükkel járó mellkasi fájdalmat – javítva az érintettek életminőségét [5,6].

Az alacsony magnéziumszint az esetek majdnem felében a szükségesnél alacsonyabb káliumszinttel társul. Emiatt fontos szerepet tölthetnek be a szupplementációban azok a készítmények, amelyek a magnézium mellett a kálium pótlásáról is gondoskodnak (a MAGNOSOLV® granulátum tasakonként 195 mg káliumiont is tartalmaz).

„Az etiológiai diagnózison nyugvó Mg-bevitel magától értődően csak akkor hatásos, ha olyan orális készítményt alkalmazunk, amelynek „elemi” Mg-tartalma (tablettánként) nem 10–30 mg, hanem ennél jóval nagyobb, hiszen a K-pótlás mellett 300–400 mg Mg addicionális bevitelére is szükség lehet” [5].

(Az irodalomjegyzék a szerkesztőségben megtalálható.)