

Magnesium 200 Citraat

Goed opneembare organische verbinding

- Goede magnesiumvorm voor de spierfunctie*
- Voordelig en goed opneembaar
- Gebruiksvriendelijk door tabletvorm
- Organische vorm

Goede magnesiumvorm voor de spierfunctie*

Naast Magnesium Malaat is ook Magnesium 200 Citraat een goede optie bij weinig energie en een verminderde spierwerking*. Waar magnesiummalaat gebonden is aan appelzuur, heeft magnesiumcitraat citroenzuur als verbindende factor. Beide zuren zijn onderdeel van de zogenoemde citroenzuurcyclus. Dit biochemische systeem staat garant voor het merendeel van de energie die ons lichaam in de cellen produceert. Bovendien blijkt uit onderzoek dat ons spierweefsel magnesiumcitraat relatief goed opneemt in verhouding met andere magnesiumverbindingen.

Voordelig en goed opneembaar

Magnesiumcitraat ligt qua werking dus dicht bij magnesiummalaat. Het voornaamste verschil echter; magnesiumcitraat is geen gecheleerde vorm. Hierdoor is deze vorm minder stabiel in maag- en darmstelsel. Waarom zou je deze optie dan overwegen? Die vraag is relatief simpel te beantwoorden; de grondstof magnesiumcitraat is gewoonweg voordeliger in aanschaf dan magnesiummalaat. Daarom kunnen we je de Magnesium 200 Citraat ook goedkoper aanbieden dan de Magnesium Malaat. De keuze voor Citraat kan dus louter een budget gerelateerde zijn.

Gebruiksvriendelijk door tabletvorm

Verder bieden we je de Magnesium Malaat aan in poedervorm en de Magnesium 200 Citraat in tabletvorm. Suppletie in tabletvorm zien het gros van de mensen als gebruiksvriendelijk; gehannes met water, roeren en mengen is namelijk niet aan de orde. Mocht je voorkeur dus liggen bij suppletie in tabletvorm dan raden we je de Magnesium 200 Citraat aan!

Organische vorm

Magnesiumcitraat, -tauraat, -bisglycinaat en -malaat zijn organisch gebonden vormen van magnesium. Anorganisch magnesiumvormen zoals magnesiumchloride, magnesiumhydroxide en magnesiumsulfaat zijn minder biologisch beschikbaar, en neemt ons lichaam daardoor minder goed op. Zo heeft magnesiumsulfaat bijvoorbeeld maar een biologische beschikbaarheid van 4 procent. Dit betekent dat een dosering van 200 mg magnesiumsulfaat maar voor een luttele 8 mg effectief is.

Onze dagelijkse voeding bevat over het algemeen anorganisch gebonden magnesium. Dit zijn namelijk de vormen die in de bodem voorkomen en worden opgenomen door de planten die we dagelijks eten. Voorbeelden hiervan zijn magnesiumsulfaat en magnesiumcarbonaat. Ons lichaam neemt dus maar een klein deel op van de magnesium die we uit reguliere voeding binnenkrijgen. Daarom heeft suppletie met een organisch gebonden magnesiumvorm vaak meerwaarde binnen je voedingspatroon!

HOGE BIOLOGISCHE BESCHIKBAARHEID	LAGE BIOLOGISCHE BESCHIKBAARHEID
magnesiummalaat	magnesiumoxide
magnesiumtauraat	magnesiumchloride
magnesiumbisglycinaat	magnesiumhydroxide
magnesiumcitraat	magnesiumsulfaat
magnesiumgluconaat	
magnesiumlactaat	

* *Goedgekeurde gezondheidsclaims:*

- Magnesium speelt een rol bij botaanmaak en het behoud van sterke botten.
- Magnesium is goed voor de gemoedstoestand, het celdelingsproces, het geheugen, de leerprestatie en het concentratievermogen.
- Magnesium helpt de normale eiwitsynthese, een goede elektrolytenbalans en een normaal energieleverend metabolisme te behouden.
- Magnesium is van belang voor sterke tanden.
- Magnesium is goed voor de spieren en het zenuwstelsel
- Magnesium heeft een gunstige invloed op de vermindering van vermoeidheid en futloosheid.

Dosering

Neem 1 tot 3 tabletten per dag, tenzij anders geadviseerd. De aanbevolen dosering niet overschrijden.

Ingrediënten

Magnesiumcitraat, microkristallijne cellulose (anti-klontermiddel), stearinezuur (anti-klontermiddel), HPMC (glansmiddel), glycerol (bevochtigingsmiddel).

Bevat geen: GMO, gluten, gist, lactose, suiker, kunstmatige kleurstoffen, smaakstoffen of conserveermiddelen.

Samenstelling per dosering (1 tablet)		RI*
<u>Magnesium (citraat)</u>	200 mg	53,3%

* Referentie-Inname ** Geen RI vastgesteld

Veiligheid

Buiten bereik en zicht van jonge kinderen houden. Droog en op kamertemperatuur bewaren (15-25 °C).

Een gezonde levensstijl is belangrijk, evenals een gevarieerde evenwichtige voeding, waarvoor voedingssupplementen geen vervanging zijn.

Bron: www.vitakruid.nl