

# Гайд

Как выбрать «правильный»

Магний



Эксперт в сфере здоровья и баланса.  
Дипломированное образование в области  
фармации (Молдова, ГУМиФ Н.Тестемицану  
- 2016 г) и Нутрициологии (Россия, РГСУ -  
2020 г).



# Всем нужен Магний

**Магний** – элемент, который играет немаловажную роль в метаболизме всего организма, т.к. входит в состав более 300 ферментов. Во взрослом здоровом организме содержится 21-28 г магния и основное количество сосредоточено в костях (до 50%).

Взрослый человек в сутки должен получать 10–15 мг магния на 1 кг массы тела.

По Нормам физиологических потребностей — 400 мг/сут для мужчин и женщин

Для беременных и кормящих — дополнительно 50 мг/сут

Адекватный уровень потребления магния — 400 мг

Верхний допустимый уровень — 800 мг

Дефицит магния есть практически у всех, но его очень трудно выявить .

Клинический анализ крови не дает полной информации о содержании магния, поскольку снижение концентрации магния в тканях компенсируется его высвобождением из депо костей. Поэтому многие даже при нормальном уровне этого элемента в крови ощущают выраженные симптомы дефицита:

- Мышечные боли
- Спазмы и судороги
- Мигреноподобные головные боли
- Слабость
- Нарушения сердечного ритма
- Тревожность и нарушения сна

## Пищевые источники магния

Магний широко распространен в продуктах растительного и животного происхождения, но концентрации его значительно различаются. Наиболее богаты магнием орехи, семена, водоросли, бобовые, хлеб из муки грубого помола с семенами, хлорофилл.

# Всем нужен Магний

## Основные **свойства** и роль магния в организме:

- Выработка энергии
- Уровень магния влияет на баланс ЛПВП и ЛПНП (плохой и хороший холестерин)
- Нормализация сердечного ритма и метаболических процессов в миокарде – «защищает» функции сердца
- Нормализация обмена витаминов группы В
- Участвует в расслаблении мышечной ткани (кальций сокращает, магний – расслабляет)
- Один из важных элементов костной ткани, регулирует равномерный рост и регенерацию

Магний всасывается в тощей и подвздошной кишке, однако сам по себе элемент тяжело усваивается, на это влияют такие факторы, как:

- избыток жиров в рационе
- избыток простых углеводов
- соли железа (принимать одновременно не рекомендуется)
- фитиновая кислота (орехи)
- дефицит витамина Е
- Алкоголь
- Прием высоких дозировок витамина Д и Кальция (истощает запасы магния)
- если говорить о приеме БАД, то также влияет соединение, т.е. соль Магния: органические усваиваются лучше, неорганические практически не усваиваются.

# Выбираем «правильный» Магний



Магний – это металл, поэтому он может быть усвоен организмом только в виде соединения с другими «веществами».

И то, с чем соединен Магний влияет на его «растворение» в организме, на его действие, а также на рекомендации по применению и в некоторых случаях на дозировку.

«Правильный» - это то соединение Магния, которое подойдет именно под ваши потребности и симптоматику.

Чтобы Вы могли сориентироваться среди разнообразия БАД на полке нужно научиться анализировать этикетку, а именно состав.

**На что обратить внимание в составе?**



**А. Форма магния (соль/соединение)**

Состав должен содержать **БИОДОСТУПНУЮ** соль Магния.

Соединения магния, использующиеся в фармацевтической промышленности можно разделить на:

- Магниевые кислоты (органические): цитрат, малат, лактат, оротат
- Хелатный магний (соль аминокислоты и магния) - считаются более биодоступными: треонат, таурат, глицинат, аспарат
- Магниевые соли (неорганические): сульфат, оксид, карбонат, хлорид. Как источники для закрытия дефицита могут быть использованы, но их биодоступность незначительна, а у некоторых практически отсутствует.

Среди них выделяется только Магния Хлорид, который по биодоступности не уступает хелатным формам, но восполнению дефицита мешает выраженный слабительный эффект.

**!!! Выраженный слабительный эффект Магния – это признак его плохого усвоения организмом.**

# Соединения магния в составе



GUIDE TO HEALTH

## Магния Цитрат

### Описание:

**Магния Цитрат** = магний + остаток лимонной кислоты. Было проведено множество исследований, где была выявлена хорошая биодоступность данной формы магния.

### Свойства:

Сам цитрат (остаток лимонной кислоты) в небольших дозировках обладает положительным влиянием на ЖКТ (улучшение пищеварения, уровня глюкозы в крови, легкий слабительный эффект).

В больших дозировках (от 5-30 г) цитрат магния используется как слабительное средство. При этом об усвоении Магния уже речи не идет, даже наоборот, - одной из причин гипомагниемии является употребление слабительных средств.

Напомню, что у Магния также есть слабительный эффект **ТОГДА, КОГДА ОН НЕ УСВАИВАЕТСЯ.**

В итоге вы вряд ли поймете чем обусловлен у вас послабляющий эффект – неусвоением Магния или остатком лимонной кислоты в составе.

### Действие:

При условии усвоения это соединение обеспечит:

- Легкий послабляющий эффект
- Благоприятное влияние на нервную систему
- Восполнение дефицита

### Рекомендации по применению:

Взрослым на ночь в дозировке магния 400-800 мг для достижения вышеуказанных действий.

# Соединения магния в составе



## Магния Малат

### Описание:

**Магния малат** = магний + остаток яблочной кислоты. Отмечают хорошую биодоступность, также именно эта форма чаще всего используется для лечения фибромиалгий.

### Свойства:

Яблочная кислота в организме входит в состав ферментов, участвующих в синтезе АТФ (основной элемент энергетического обмена). В клинике используется для лечения фибромиалгий, а значит будет преобладать эффект мышечного расслабления.

**Считается кислой формой и не рекомендуется к применению при острых формах заболеваний ЖКТ.**

### Действие:

- Снятие мышечных спазмов и судорог
- Облегчение синдрома хронической усталости
- Восполнение дефицита

### Рекомендации по применению:

Для взрослых рекомендуемая дозировка чистого магния 400 мг/сутки в два приема. Желательно в первой половине дня (утром и днем по 200 мг).

# Соединения магния в составе



## Магния Лактат

### Описание:

**Магния Лактат** = магний + остаток молочной кислоты. Искусственно синтезированная, недорогая форма магния. Биодоступность не более 50% от принятой дозы.

### Свойства:

В медицине данная форма в сочетании с B6 используется в качестве ЛС и БАД как добавка при спазмах, судорогах и гипертонусе матки у беременных (только по назначению).

Проникает в грудное молоко, поэтому запрещен при грудном вскармливании.

Действие распространяется в основном на расслабление мускулатуры.

**Есть риски лактацидоза, повышает кислотность.**

### Действие:

- Восполнение дефицита легкой и средней тяжести

### Рекомендации по применению:

Взрослым до 400 мг/сутки. Обычно делят на 3 приема в течении дня – по 100-150 мг магния 3 раза в день во время еды.

# Соединения магния в составе



## Магния Оротат

### Описание:

**Магния Оротат** = магний + оротовая кислота.

### Свойства:

Оротовая кислота – витаминоподобное вещество. Обладает собственным метаболическим действием, усиливает процессы регенерации и синтеза сократительных белков миокарда. Также улучшает метаболизм Магния в клетках.

Совместное действие этих двух элементов в форме соли проявляется положительным эффектом на сердечную мышцу.

**Использование для закрытия острого дефицита нецелесообразно**, потому как при нужных для покрытия дефицита дозах вызывает слабительный эффект.

**Противопоказан при циррозе печени и заболевании почек.**

### Действие:

- Нормализация сердечного ритма (аритмии)
- В комплексной терапии ВПС (пролапс митрального клапана), хронической сердечной недостаточности
- Спастические состояния, атеросклероз
- Восполнение легкого дефицита магния

### Рекомендации по применению:

Взрослым назначают по 500 мг оротата магния 2 раза в день до еды. Это около 74 мг чистого магния (чего не хватает для покрытия дефицита в магнии, т.к. суточная дозировка 400 мг).



# Соединения магния в составе

## Магния Таурат

### Описание:

**Магния Таурат** = магний + аминокислота таурин.  
Считается лучшей формой для сердца.

### Свойства:

Таурин играет роль в липидном обмене, регулирует уровень холестерина в крови, защищает клеточную мембрану от повреждений. В рядах исследований показывает себя как кардиотоническое средство: нормализует давление, способствует укреплению стенок сосудов, снимает отеки, снижает риски возникновения инсулинорезистентности. В соединении с Магнием проявляет синергическое действие (увеличивают действия друг друга) в отношении сердечно-сосудистой системы и жирового обмена, снижает тягу к сладкому.

### Действие:

- Нормализация артериального давления
- Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, инсулинорезистентности, лептинорезистентности
- По рекомендации врача в комплексной терапии СД2
- Улучшение работоспособности, борьба с депрессивными состояниями
- Восполнение дефицита Магния

### Рекомендации по применению:

Взрослым 400 мг магния в сутки в вечернее время.

# Соединения магния в составе

## Магния Треонат

### Описание:

**Магния Треонат** = магний + гидроксиаминокислота Треонин. Именно эта форма проникает через гематоэнцефалический барьер и может доставить магний к нейронам. Высокая биодоступность. Считается самой дорогой формой магния.

### Свойства:

Исследования показывают выраженный положительный эффект данной формы на когнитивные функции, улучшает краткосрочную и долгосрочную память, поддерживает эффективную работу и синаптические связи между клетками мозга.

### Действие:

- Улучшение памяти и концентрации внимания
- Борьба с депрессивными состояниями и нарушениями сна
- При синдроме хронической усталости
- Восполнение дефицита магния

### Рекомендации по применению:

Принимать утром. Рекомендуемая дозировка магния из треоната – 144 мг/сутки.

# Соединения магния в составе



## Магния Глицинат/Бисглицинат

### Описание:

**Магния Глицинат/Бисглицинат** = магний + незаменимая аминокислота Глицин. Хорошо всасывается в тонком кишечнике, слабительный эффект полностью отсутствует.

### Свойства:

Сравнительно новая форма, которая показала максимальное усвоение. Не вызывает повышения кислотности и может быть использована при заболеваниях ЖКТ. Основной эффект – расслабление ЦНС.

### Действие:

- Восполнение дефицита магния (например, при больших психических и физических нагрузках, частом приеме слабительных, алкоголя)
- Нормализация обменных процессов при мышечной слабости, нервном истощении, быстрой общей утомляемости, синдроме хронической усталости.
- Нормализация сна
- Снятие тревожности
- Снятие кишечных спазмов

### Рекомендации по применению:

Взрослым на ночь 400-800 мг Магния.

# Соединения магния в составе

## Магния Аспарагинат/Аспартат

### Описание:

**Магния Аспарагинат** = магний + аминокислота аспарагин.

### Свойства:

Аспарагиновая кислота – одна из 20 протеиногенных аминокислот организма. Аспарагинаты участвуют в синтезе белков, регулировании синтеза гормонов, функционировании нервной системы, а также в выведении токсинов и аммиака. Аспарагинат в данном соединении выступает как переносчик магния через клеточные мембраны. Оротат является предшественником Аспарагината в пиримидиновом цикле синтеза нуклеотидов, поэтому эти два соединения Магния обладают схожими действиями.

### Действие:

- Нормализация сердечного ритма (аритмии)
- В комплексной терапии ВПС (пролапс митрального клапана), хронической сердечной недостаточности
- Спастические состояния, атеросклероз
- Восполнение легкого дефицита магния

### Рекомендации по применению:

Взрослым до 400 мг магния. Обычно делят на 2-3 приема в день, по 100-150 мг за раз.

**Часто данная соль находится в комплексе с Калием, в этом случае принимать строго по рекомендациям на упаковке!**

# Выбираем «правильный» Магний



## Б. Содержание активного вещества в суточной дозировке.

Суточная дозировка = количество таблеток в день, рекомендованное к применению (указано на упаковке в пункте «Рекомендации по применению»/»Способы применения и дозировки»)

Пример:

**Рекомендации по применению:** взрослым по 1 таблетке 2 раза в день во время еды. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. Не является лекарственным средством.

В данном случае суточная дозировка = 2 таблетки

Для того, чтобы понять хватит ли вам суточной дозировки для восполнения дефицита смотрим в «содержание активных веществ». А именно обращаем внимание на вещество, масса которого указана – соли магния или самого магния.

Пример 1:

<b>СОСТАВ</b>	
В 1 таблетке содержится:	
• Магния лактата дигидрат .....	470 мг
• Пиридоксина гидрохлорид .....	5 мг

Здесь мы видим массу соли «Магния лактат дегидрат», которая содержит в себе примерно 10,2% магния, т.е. в 1 таблетка = 48 мг чистого Магния.

То есть для восполнения дефицита у взрослого нужно будет принимать по 8 таблеток/день.

Пример 2:

<b>СОДЕРЖАНИЕ В СУТОЧНОЙ ДОЗИРОВКЕ:</b>		
<b>Наименование компонента</b>	<b>Количество в суточной дозировке (2 капсулы)</b>	<b>% от АУП</b>
Магний <i>(for magnesium bisglycinate chelate/magnesium citrate)</i>	300 мг	75%*
Витамин В6 <i>(пиридоксин гидрохлорид)</i>	6 мг	300%*

Здесь мы видим уже массу чистого Магния – 300 мг в 2х капсулах и в скобках написано из каких солей магния. Для восполнения дефицита принимать 2-3 таблетки в день (300-450 мг Магния).

# Выбираем «правильный» Магний



## В. Производитель

В России довольно много качественных производителей БАД, многие из них располагают собственной сырьевой базой.



Запомните! ИМПОРТ ≠ КАЧЕСТВО. То, что для вас импорт для потребителей страны-изготовителя – это местное производство.

Доверять нужно наличию Свидетельства о Государственной Регистрации (если вы покупаете в Аптеке, то, все сертификаты соответствия и их действие проверяются при заведении в ассортимент).

Если вы покупаете не аптечный ассортимент (на маркетплейсах), то вы можете проверить Производителя или Бренд, - просмотреть его сайт, отзывы или обратиться к своему нутрициологу за консультацией и подбором хорошего продукта.



Также можно самостоятельно проверить наличие разрешающих документов на сайте: [Евразийской Экономической Комиссии](#).

На каждой упаковке БАД всегда указан номер свидетельства,

Пример:

СГР № RU.77.99.32.003.R.000372.02.20 от 13.02.20 г.  
ТУ 10.89.19-080-16013430-2020

Проверьте дату окончания и соответствует ли информация со свидетельства с той, что нанесена на упаковку продукта.

# Уловки «Маркетинга»

В составе всегда указывают какая соль Магния используется, иногда их несколько. И многие производители используют различные уловки, чтобы дорого продать условно «недорогой» продукт.

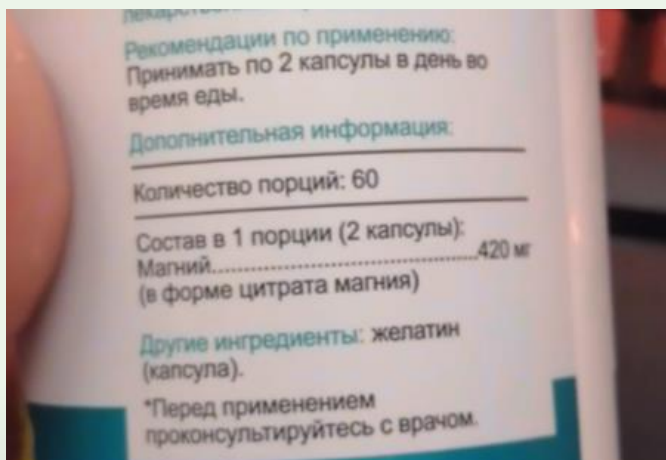
- На этикетке крупным шрифтом указывают дозировку всего соединения, а не чистого Магния, что часто сбивает с толка. Мы видим большую дозу и думаем «отлично, хватит и 1 таблетки в день»

## Пример:

БАД с формой Магния Цитрат – органическая биодоступная соль. Пишут, что 210 мг Магния в 1 капсуле. А значит для восполнения дефицита необходимо 2 капсулы в день, так и указано на этикетке производителем.



Теперь смотрим, что написано в составе:



В 1 порции (2 капсулы) 420 мг Магния и уточнение в скобках «**в форме цитрата магния**»  
То есть 420 мг - это масса всего соединения, а значит Магния в нем около 11,3% = 47,5 мг Магния всего в 2х капсулах, поэтому производитель не уточнил % от РСНП\* в 1 порции. Таким образом для покрытия дефицита нужно выпить 8 капсул/день.

\*РСНП – рекомендуемая суточная норма потребления

# Шпаргалка по формам Магния

Соединение	Основной эффект	Режим дозирования (элементарного магния) взрослым	Количество элементарного Магния в соединении (%)
<b>Магния Цитраты</b>	Легкий послабляющий эффект Благоприятное влияние на нервную систему	400 мг делят на 3 приема в течении дня – по 100-150 мг магния 3 раза в день во время еды.	11,3%
<b>Магния малат</b>	Снятие мышечных спазмов и судорог Облегчение синдрома хронической усталости	чистого магния 400 мг/сутки в два приема. Желательно в первой половине дня (утром и днем по 200 мг).	15,5%
<b>Магния Лактат</b>	Восполнение дефицита легкой и средней тяжести	до 400 мг/сутки. Обычно делят на 3 приема в течении дня – по 100-150 мг магния 3 раза в день во время еды.	12%
<b>Магния Оротат /Магния Аспарагинат</b>	Нормализация сердечного ритма (аритмии) В комплексной терапии ВПС (пролапс митрального клапана), хронической сердечной недостаточности Спастические состояния, атеросклероз	- по 500 мг <b>оротата магния</b> 2 раза в день до еды. Это около 74 мг чистого магния (мало для дефицита) - <b>Магния из аспарагината</b> до 400 мг. Обычно делят на 2-3 приема в день, по 100-150 мг за раз.	7,4%
<b>Магния Таурат</b>	Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, инсулинорезистентности, лептинорезистентности, нормализация давления Уменьшение тяги к сладкому	Взрослым на ночь 400-800 мг Магния.	8,9%
<b>Магния Треонат</b>	Улучшение памяти и концентрации внимания Борьба с депрессивными состояниями и нарушениями сна При синдроме хронической усталости	Принимать утром. Рекомендуемая дозировка магния из треоната – 144 мг/сутки.	8,3%
<b>Магния Глицинат/Биглицинат</b>	При больших психических и физических нагрузках, Нормализация обменных процессов при мышечной слабости, нервном истощении, быстрой общей утомляемости, синдроме хронической усталости. Нормализация сна Снятие тревожности Снятие кишечных спазмов	Перед сном 400-800 мг	14,1%



## Примеры лекарственных средств на основе органического магния (в составе лактат и цитрат):



## Примеры БАД с хорошим составом из маркетплейсов (iHerb):



Индивидуальную дозировку и препарата в лечебных целях назначает лечащий врач на основании вашего анамнеза. Рекомендованная профилактическая дозировка — 400 мг в сутки.  
Лучшая профилактика – это образ жизни и сбалансированное питание.

*Ella Nutrifarm*



**GUIDE TO HEALTH**

**В социальных сетях:**



Нажмите, чтобы открыть