



31 magnesiumrijke voedingsmiddelen

**Magnesiumtekort?
Oorzaak & oplossing**

Inhoud

Inleiding ● 5

1. Magnesium is van invloed op onze hormonen. En onze hormonen op magnesium. ● 5
 - 1.1. Waarom is magnesium zo belangrijk voor onze gezondheid? ● 5
 - 1.2. Waarom hebben veel mensen een magnesiumtekort? ● 5
 - 1.3. Relatie tussen magnesium en hormonale balans ● 5
 - 1.4. Stress en magnesiumtekort ● 5
 - 1.5. Hoeveel magnesium hebben wij dagelijks nodig? ● 5
 - 1.6. Symptomen van een magnesiumtekort ● 5
 - 1.7. Gevolgen van een magnesiumtekort ● 5
2. 31 Magnesiumrijke voedingsmiddelen ● 5

1. Spinazie ● 11
2. Bietensla ● 11
3. Boerenkool ● 12
4. Pompoenzaad ● 12
5. Sesamzaad ● 12
6. Amandelen ● 12
7. Paranoten ● 12
8. Makreel ● 12
9. Linzen ● 12
10. Kikkererwten ● 12
11. Bruine rijst ● 12
12. Avocado ● 13
13. Bananen ● 13
14. Rauwe cacao ● 13
15. Kelppoeder ● 13
16. Koolvis ● 13
17. Dulse ● 13
18. Rauwe cashewnoten ● 13
19. Pijnboompitten ● 13
20. Wilde zalm ● 14
21. Kidneybonen ● 14
22. Witte bonen ● 14
23. Quinoa ● 14
24. Zonnebloempitten ● 14
25. Garnalen ● 14
26. Broccoli ● 14
27. Asperges ● 14
28. Doperwten ● 14
29. Rode bieten ● 15
30. Kersen ● 15
31. Walnoten ● 15

Nog even iets over magnesiumsupplementen ● 15

3. Krijg je energie terug, zit veel beter in je vel, verbeter je huid en verlies overtollige kilo's: Zo krijg je jouw beste lijf ooit ● 16
 - 3.1. Wij kunnen je helpen ● 16
 - 3.2. Bioprofiel-analyse en persoonlijk adviesplan ● 18

Referenties ● 19

Inleiding

Waarschijnlijk heb je wel eens van magnesium gehoord, maar wist je ook dat dit mineraal van essentieel belang is om je lichaam gezond en fit te houden? Magnesium speelt namelijk een hele belangrijke rol bij allerlei processen in het lichaam, waaronder de groei, stofwisseling en mentale gezondheid. Daarnaast is magnesium onder meer nodig om hart- en bloedvaten gezond te houden en op een gezond gewicht te blijven.

Ondanks dat magnesium zo onontbeerlijk is voor een goede gezondheid heeft meer dan 60% van alle volwassenen in de Westerse wereld een magnesiumtekort, vaak zonder het zelf te weten... de kans is dus groot dat ook jij een magnesiumtekort hebt! Dit komt niet alleen omdat onze moderne voeding als gevolg van bodemuitputting veel minder magnesium bevat dan vroeger, het wordt ook veroorzaakt door bewerkte voedingsmiddelen, medicijnen en chemicaliën, die allemaal voor een verhoogde behoefte en versnelde uitscheiding van dit mineraal zorgen. Daarnaast zorgt stress voor een grotere magnesiumbehoefte en leidt de natuurlijke cyclus bij vrouwen vaak tot een tekort aan magnesium, waardoor de hormoonspiegel uit balans kan raken en het magnesiumtekort nóg verder toeneemt. Kortom, je kunt dus veel magnesiumrijke voeding eten maar tóch een magnesiumtekort hebben!

Een magnesiumtekort kan schrikbarende gevolgen hebben. Bij een mild tekort kan onder meer nervositeit, prikkelbaarheid, depressiviteit en slapeloosheid optreden, maar als het magnesiumtekort heel ernstig wordt kan het zelfs leiden tot diabetes, beroerte en kanker. Het is daarom belangrijk om niet langer te wachten en vandaag nog te beginnen om een eventueel magnesiumtekort aan te pakken. In dit mini e-book lees je waarom magnesium zo belangrijk is voor onze gezondheid, wat de symptomen en gevolgen van een magnesiumtekort zijn en hoe jij zelf een magnesiumtekort kunt aanvullen en voorkomen met magnesiumrijke voeding en superfoods.

Wanneer je na het lezen van dit mini e-book de volgende stap wilt zetten kunnen wij je ook verder helpen, daarover gaat het laatste hoofdstuk van dit mini e-book.

IK WENS JE VEEL LEESPLEZIER.

Toegewijd aan jouw resultaat,

Jesse van der Velde

Oprichter van De Bioprofiel Methode
WWW.BIOPROFIEL.NL

1

Magnesium is van invloed op onze hormonen. En onze hormonen op magnesium.

Magnesium wordt ook wel 'de vonk van het leven', het 'antistressmineraal' en het 'wondermineraal' genoemd. Dat is niet zo gek, want elk orgaan in ons lichaam, en dan met name het hart, de spieren en de nieren, heeft het mineraal magnesium nodig. Magnesium is zelfs een belangrijke levensbehoefte die de mens nodig heeft, na zuurstof en water. Waarom dat zo is lees je in dit hoofdstuk. Daarnaast kom je in dit hoofdstuk ook te weten waarom meer dan 60% van alle volwassenen een magnesiumtekort hebben, en wat de gevolgen daarvan zijn op de korte en lange termijn. Ook kun je in dit hoofdstuk lezen wat de belangrijkste symptomen zijn van een magnesiumtekort en hoeveel magnesium je dagelijks zou moeten nemen om je magnesiumgehalte op een gezond peil te krijgen en te behouden.

1.1. WAAROM IS MAGNESIUM ZO BELANGRIJK VOOR ONZE GEZONDHEID?

Het mineraal magnesium speelt een rol bij veel lichaamsprocessen en bij meer dan driehonderd enzymatische processen. De belangrijkste functie van magnesium is dat het de enzymen in het lichaam activeert, waaronder enzymen betrokken bij DNA-synthese. Magnesium is nodig voor de energiestofwisseling in het lichaam en voor de overdracht van zenuwprkkelers. Daarnaast reguleert dit mineraal het calcium-, koper-, zink-, kalium- en vitamine D-gehalte in het lichaam. Het zorgt voor de productie van eiwitten en samen met calcium voor een goede botopbouw, groei en ontwikkeling. De balans tussen magnesium en calcium zorgt voor het belangrijke evenwicht in het lichaam tussen spanning en ontspanning. Magnesium is namelijk een echt antistressmineraal, het heeft een kalmerende werking en ontspant de spieren en bloedvaten, terwijl calcium de spieren aanspant. Een hoge calciumopname zorgt voor een relatief magnesiumtekort en omgekeerd. Magnesium reguleert het hartritme en de bloeddruk. Het zorgt voor ontspanning van de spieren, maar ook van de hersenen, waardoor je bijvoorbeeld goed kunt slapen. Ook helpt magnesium beschermen tegen zware metalen en chemische stoffen in het lichaam.

Dr. Mark Sircus is alternatief arts en auteur van verschillende boeken over gezondheid, waaronder *Transdermal Magnesium Therapy*. Hij legt uit dat een tekort aan magnesium (hypomagnesiëmie) het ontstaan van vrije radicalen in het lichaam verhoogt en de werking van een belangrijke antioxidant in ons lichaam vermindert: glutathion. Dit wordt ondersteund door wetenschappelijk onderzoek onder ratten, die bovendien tumorgroei lieten zien (Mills et al., 1986). Deze antioxidant is een van de belangrijkste stoffen die het lichaam kan inzetten bij de bescherming van de cel. Glutathion (GSH) komt in bijna alle cellen van ons lichaam voor in hoge concentraties. Het speelt een belangrijke rol bij het vervoer en de afbraak van schadelijke stoffen zoals zware metalen. GSH beschermt het lichaam tegen schade door roken, straling, chemotherapie, toxines en alcohol.

1.2. WAAROM HEBBEN VEEL MENSEN EEN MAGNESIUMTEKORT?

Uit onderzoek blijkt dat meer dan 60 procent van de mensen in de westerse wereld tegenwoordig een tekort aan magnesium heeft; een groot deel van hen is zich dit niet bewust. Uit onderzoek in opdracht van de Amerikaanse overheid bleek dat 68 procent van de Amerikanen de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid magnesium absoluut niet haalt... sterker nog: 19 procent bleek nog niet de helft van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid te halen! Magnesium is te vinden in voeding, maar door de verarming van de bodem door landbouw en kunstmest is het gehalte aan magnesium niet meer zo hoog als het vroeger was; er wordt veel magnesium uit onze bodem onttrokken. Bovendien krijgen we niet meer zo veel binnen door de bewerking van onze voedingsmiddelen. Frisdrank, medicijnen, suiker en chemicaliën in ons milieu zorgen voor een verhoogde magnesiumbehoefte en versnelde uitscheiding van het mineraal. Ook een ongezond voedingspatroon kan dus leiden tot deficiënties.

1.3. RELATIE TUSSEN MAGNESIUM EN HORMONALE BALANS

Wat veel mensen niet beseffen is dat magnesium een belangrijke invloed heeft op onze hormoonspiegel, én dat onze hormonen ons magnesiumgehalte beïnvloeden.

Als je vaak moe bent of honger hebt, last hebt van overgewicht, PMS en/of menstruatiepijn of moeite hebt om zwanger te worden kan het heel goed zijn dat je hormoonspiegel een magnesiumtekort heeft veroorzaakt... en dat je hormoonspiegel vervolgens uit balans is geraakt door datzelfde magnesiumtekort!

Tijdens de tweede helft van de maandelijkse cyclus bij vrouwen stijgt het oestrogeen- en progesteronegehalte altijd. Die natuurlijke stijging is van directe invloed op het magnesiumgehalte, want hoe hoger het oestrogeen- of progesteronegehalte, des te lager het magnesiumniveau in het lichaam. Dat is ook de reden waarom veel vrouwen vlak voor de menstruatie zo'n onbedwingbare trek hebben in chocolade, want dat is een

van de voedingsmiddelen die zeer rijk is aan magnesium. Je lichaam wil het magnesiumtekort dus graag aanvullen en schreeuwt bijna letterlijk om magnesium; doe je dat niet, dan raakt je hormoonspiegel uit balans en zul je last krijgen van menstruatiekrampen, een opgeblazen buik, hoofdpijn, duizeligheid, een onbedwingbare trek in suiker en vochtophopingen. De disbalans in de hormonen die nu is ontstaan kan vervolgens het magnesiumtekort weer verder versterken, waardoor je nog meer klachten krijgt.

Een magnesiumtekort kan dus ook veroorzaakt worden door je hormonen en ontstaat niet alleen als je te weinig magnesiumrijke voeding eet! Volgens Dr.

Carolyn Dean kun je het beste niet wachten tot je PMS of andere kwalen hebt, maar je magnesium uit voorzorg naar een gezond niveau brengen en dagelijks magnesiumrijke voeding en eventueel magnesiumsupplementen nemen, zodat je als je oestrogeen en progesteron tijdens de tweede helft van je cyclus stijgt geen magnesiumtekort krijgt.

Uiteraard zijn er meerdere factoren die de hormoonspiegel uit balans kunnen laten raken, maar magnesium is daar zeker één van die je niet mag onderschatten.

Een eventueel magnesiumtekort aanvullen is een belangrijke eerste stap, maar een geweldige gezondheid komt natuurlijk niet voort uit alleen voldoende magnesium!

1.4. STRESS EN MAGNESIUMTEKORT

Ook stress is een belangrijke oorzaak van magnesiumtekort: hoe meer stress, des te meer magnesium er wordt verbruikt en hoe lager het magnesiumniveau in de cellen, des te gevoeliger je bent voor stress... zo blijf je ronddraaien in een vicieuze cirkel! Bij een tekort aan magnesium kan meer adrenaline vrijkomen waarop je lichaam alert blijft alsof je continu in gevaar bent. Adrenaline komt vrij om snel alert te zijn in gevaarlijke situaties, maar laat bloedvaten vernauwen, bloeddruk verhogen en laat het hart sneller kloppen en is dus niet gezond als het lang aanhoudt. Hoe meer adrenaline, des te groter de hormonale disbalans en des te groter het verlies van magnesium. Weer die vicieuze cirkel. Paniekaanvallen, angstaanvallen en depressie kunnen het resultaat zijn. Zweeds onderzoek wijst uit dat de inname van magnesium in het Westen niet alleen te laag is, maar dat hierdoor het aantal hartritmestoornissen en hartinfarcten bij mannen ook is toegenomen (Rylander, 1996). Een ander onderzoek stelt dat het aantal hartinfarcten en gevallen van hoge bloeddruk toeneemt door de lage inname van magnesium en dat het bovendien ook de oorzaak kan zijn van diabetes (Sales et al., 2006).

1.5. HOEVEEL MAGNESIUM HEBBEN WIJ DAGELIJKS NODIG?

Volgens de richtlijnen van de Gezondheidsraad hebben volwassen mannen of zwangere vrouwen dagelijks zeker 300-350 mg nodig en volwassen vrouwen 250-300 mg. Het westerse voedingspatroon bevat echter hooguit 200 mg per dag. Een tekort kan verder ontstaan door slechte opname in de darmen (bijvoorbeeld als gevolg van de ziekte van Crohn) of het kan zijn dat te veel magnesium het lichaam verlaat, want magnesium wordt uitgescheiden via urine of zweet. Een andere belangrijke oorzaak is stress. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mensen met veel stress een

verhoogde uitstoot van magnesium via de urine hebben. Dat geldt ook voor lichamelijke stress, als je bijvoorbeeld zwaar lichamelijk werk hebt of heel intensief sport. Sommige medicijnen, zoals maagzuurremmers en de anticonceptiepil, kunnen ook bijdragen aan een magnesiumtekort (o.a. Galland, 1993). Andere oorzaken zijn te hoge uitscheiding via de nieren, te hoge of te lage hoeveelheden glucose in het bloed (ongecontroleerde diabetes), verminderde activiteit van de bijnier, gebruik van plaspillen, langdurige diarree, bij ernstige brandwonden, bij zwangerschapsvergiftiging of na een chirurgische ingreep.



1.6. SYMPTOMEN VAN EEN MAGNESIUMTEKORT

Er zijn veel symptomen die kunnen duiden op een tekort aan magnesium, maar wanneer je jezelf in onderstaande symptomen herkent, betekent dit uiteraard nog niet direct dat je een tekort hebt. De kans is echter zeker aanwezig.

- Ooglidtrillingen
- Wakker schrikken omdat je denkt dat je valt
- Futloosheid
- Vermoeidheid
- PMS
- Spierkrampen
- Hoofdpijn
- Migraine
- Angsten
- Fobieën
- Nervositeit
- Snel geïrriteerd zijn
- Prikkelbaar
- Verstijfde spieren
- Uitputtingsverschijnselen
- Onrust
- Concentratieproblemen
- Moeite om op woorden te komen
- Duizeligheid
- Te hoge of te lage bloeddruk
- Constipatie
- Overgevoeligheid voor lawaai en fel licht
- Rusteloze benen
- Tics
- Rugpijn
- Hartritmestoornissen/ hartkloppingen
- Maagkrampen
- Oorsuizen
- Spastische darm
- Hyperventilatie
- Allergieën
- Regelmatig de hik hebben
- Grote behoefte aan chocolade (cacao is rijk aan magnesium)

Magnesium is aanwezig in iedere cel van het lichaam. Ongeveer de helft van de magnesiumvoorraad in het lichaam bevindt zich (in combinatie met calcium en fosfaat) in het bot, slechts 1 procent van alle magnesium in het lichaam is aanwezig in het bloed. Daarom is het belangrijk dat je, als je jouw magnesiumgehalte laat testen, niet alleen de bloedwaarde maar ook de celwaarde laat meten.

1.7. GEVOLGEN VAN EEN MAGNESIUMTEKORT

Dr. Mark Sircus noemt magnesium cruciaal voor de gezondheid, hij stelt dat ernstige tekorten mogelijk kunnen leiden tot diabetes, beroerte en kanker. Een licht tekort leidt volgens hem mogelijk al tot nervositeit, prikkelbaar zijn, depressieve gevoelens, verwarring, tics, trillen, slapeloosheid en overgevoeligheid voor geluid. Dr. Carolyn Dean is zowel regulier als natuurkundig arts en heeft magnesium als een van haar specialisaties. Ze is auteur van verschillende boeken, zoals *How To Change Your Life With Magnesium* en *The Magnesium Miracle*. Zij gebruikt vaak de quote van Thomas Edison: 'De dokter van de toekomst geeft geen medicijnen, maar zal zijn patiënt informeren over de juiste zorg voor het menselijk lichaam, met een gezond voedingspatroon, en over de oorzaken en preventie van ziekten.' Hierdoor wordt dr. Carolyn Dean in de media vaak de 'dokter van de toekomst' genoemd. Zij legt uit dat uit onderzoek blijkt dat voldoende magnesium de hersencellen zal beschermen tegen de schadelijke effecten van aluminium, beryllium, cadmium, lood, kwik en nikkel. Wanneer er te weinig magnesium is, kan uiteindelijk Parkinson en Alzheimer ontstaan, aldus dr. Dean. Dit blijkt overigens ook uit wetenschappelijk onderzoek (Costello et al., 1992). Als het magnesiumgehalte te laag is, krijgen metalen veel sneller toegang tot de cellen. De Amerikaanse onderzoeker Paul Mason stelt vanuit literatuuronderzoek dat magnesiumtekort de afgelopen vijftig jaar een rol heeft gespeeld bij hartfalen van ongeveer 8 miljoen Amerikanen. Hij heeft daarbij gegevens gebruikt van het Amerikaanse ministerie van Landbouw waaruit blijkt dat heel veel Amerikanen veel te weinig magnesium binnenkrijgen.

De informatie in dit hoofdstuk is grotendeels afkomstig uit ons boek "Je beste lijf ooit", dat je ontvangt bij je Bioprofiel analyse (meer hierover in hoofdstuk 3).



2

31 Magnesiumrijke voedingsmiddelen

Meer dan 60% van alle volwassenen in westerse landen heeft een magnesiumtekort, de kans is dus groot dat jij het ook hebt, met name als je jezelf herkent in een of meerdere symptomen van een magnesiumtekort die in het vorige hoofdstuk genoemd zijn, zoals vermoeidheid, PMS, hoofdpijn, prikkelbaarheid, constipatie, maagkrampen en allergieën.

De beste manier om een magnesiumtekort te voorkomen is door ervoor te zorgen dat je dagelijks veel magnesiumrijke voeding en superfoods eet. De meeste mensen weten echter niet welke voeding rijk is aan magnesium, daarom hebben wij 31 voedingsmiddelen die barsten van de magnesium voor je op een rijtje gezet.

Zoals je in het vorige hoofdstuk al hebt kunnen lezen hebben volwassen mannen of zwangere vrouwen volgens de richtlijnen van de Gezondheidsraad dagelijks zeker 300-350 mg nodig en volwassen vrouwen 250-300 mg, je kunt dus zelf uitrekenen hoeveel magnesiumrijke voeding je elke dag minimaal moet eten om je magnesiumgehalte op peil te houden. Heb je een magnesiumtekort, dan raden we je aan om wat meer magnesiumrijke voeding te eten zodat je op een hoeveelheid van 400 tot 500 mg magnesium per dag komt.

1. SPINAZIE

Spinazie is niet alleen rijk aan ijzer maar ook aan magnesium. Als je 100 gram rauwe spinazie door een groene smoothie mengt krijg je ca. 79 mg magnesium binnen. Tijdens het koken gaat het magnesiumgehalte in spinazie nauwelijks verloren, **dus als je 300 gram gekookte spinazie eet krijg je meteen een 'boost' van zo'n 237 mg magnesium in je lijf!**

2. BIETENSLA

Bietensla is het groen dat aan rode bieten groeit en is herkenbaar aan de rode nerven die elke salade een vrolijke kleur geven. **Als je 100 gram bietensla eet krijg je ca. 76 mg magnesium binnen.** Bietensla is ook een perfect ingrediënt voor een groene smoothie.

3. BOERENKOOL

De typisch Hollandse groente boerenkool leent zich niet alleen voor een heerlijke stampot met zoete aardappelen, maar kan ook prima rauw gegeten worden, bijvoorbeeld fijngesneden in een salade of door een groene smoothie. **Per 100 gram bevat boerenkool zo'n 38 mg magnesium.**

4. POMPOENZAAD

Een maaltijdsalade krijgt een lekkere 'bite' als je er geroosterde pompoenzaden overheen strooit. Daarnaast kun je pompoenzaad in rauwe chocolaatjes verwerken en door een notenmix mengen. **Drie eetlepels pompoenzaad bevat ongeveer 150 mg magnesium.**

5. SESAMZAAD

Met sesamzaad geef je talloze gerechten, variërend van gebakken tempé tot rauwe chocolaatjes, een knapperig laagje. Daarnaast kun je sesamzaad door salades en zelfs smoothies roeren. **Als je 3 eetlepels sesamzaad eet krijg je zo'n 65 mg magnesium binnen.**

6. AMANDELEN

Veel mensen denken dat amandelen noten zijn, maar eigenlijk zijn het steenvruchten. **Eén handje ongezouten en ongebrande amandelen bevat ca. 55 mg magnesium.**

7. PARANOTEN

Paranoten zijn flinke langwerpige noten met een milde notensmaak. Ze smaken heerlijk in een notenmix maar je kunt ze uiteraard ook zo uit het vuistje eten. **Eén handje paranoten bevat ongeveer 65 mg magnesium.**

8. MAKREEL

Makreel is een vette vissoort die behalve veel goede omega 3-vetzuren ook rijk aan magnesium is: **één filet van 100 gram bevat namelijk maar liefst ca. 97 mg magnesium.**

9. LINZEN

Linzen vormen een perfecte basis voor allerlei vegetarische gerechten, omdat ze rijk aan plantaardige eiwitten zijn. Daarnaast bevatten ze ook veel magnesium: **175 gram gekookte linzen is goed voor ongeveer 145 mg magnesium.**

10. KIKKERERWTEN

Vooraf in oosterse gerechten worden kikkererwtten veel gebruikt, maar ze smaken ook erg lekker door salades. **Een portie van 175 gram gekookte kikkererwtten bevat ongeveer 155 mg magnesium.**

11. BRUINE RIJST

Bruine rijst is een stuk gezonder dan witte rijst, en dat is niet alleen omdat ze veel meer vezels bevatten. Bruine rijst bevat namelijk ook veel magnesium, **te weten ca. 90 mg magnesium per 200 gram gekookte bruine rijst.**

12. AVOCADO

Dat avocado veel gezonde omega 3-vetten bevat wist je natuurlijk al, maar dat is niet de enige reden waarom avocado zo'n superfood is. Dit groene fruit bevat namelijk ook magnesium; **als je één hele avocado eet krijg je ca. 58 mg magnesium binnen.** Avocado is heel veelzijdig en smaakt lekker in onder meer salades, guacamoles en groene smoothies.

13. BANANEN

De meeste volwassenen en kinderen zijn dol op bananen en dat is maar goed ook, **want een middelgrote banaan bevat ca. 32 mg magnesium.** Bananen zijn ook een perfect ingrediënt voor groene smoothies.

14. RAUWE CACAO

Rauwe cacao behoort zonder twijfel tot de top superfoods, en dat komt omdat het een van de rijkste bronnen van magnesium is. **Drie eetlepels rauwe cacao is goed voor maar liefst ca. 135 mg magnesium.**

15. KELPPOEDER

Kelppoeder is zeer rijk aan mineralen, waaronder jodium. Een ander mineraal dat volop aanwezig is in kelppoeder is magnesium. **Neem één theelepel (3 gram) kelpoeder en je krijgt ca. 20 mg magnesium binnen.** Kelpoeder is lekker in onder andere smoothies, Aziatische gerechten en toetjes.

16. KOOLVIS

Koolvis is niet alleen een goede bron van eiwitten en calcium, het bevat ook een flinke dosis magnesium: **in één portie koolvis van 100 gram zit namelijk maar liefst ca. 85 mg magnesium.** Zorg wel dat je wilde koolvis uit Alaska koopt, deze bevat de kleinste hoeveelheid toxische stoffen.

17. DULSE

Dit zeewier is vooral populair in de Japanse keuken, maar je hoeft er uiteraard geen Japans gerecht mee te maken. Je kunt het gewoon door een salade of smoothie roeren en **krijgt zo ca. 110 mg magnesium per portie van 50 gram dulse binnen.**

18. RAUWE CASHEWNOTEN

Ongebrande en ongezouten cashewnoten zitten boordevol B-vitamines en mineralen, waaronder kalium, fosfor, calcium en zink. **Daarnaast zit er een royale hoeveelheid magnesium in: per handje cashewnoten zo'n 35 mg.**

19. PIJNBOOMPITTEN

De meeste mensen kennen pijnboompitten alleen van de Italiaanse salades, maar er zijn nog veel meer gerechten die je er extra 'body' mee geeft, zoals kip- en groentegerechten, soepen en natuurlijk smoothies. **Drie eetlepels pijnboompitten bevatten samen zo'n 58 mg magnesium.**

20. WILDE ZALM

Wilde zalm is het lekkerst als je hem in de oven grilt of stooft. **Een portie van 100 gram wilde zalm bevat ongeveer 30 mg magnesium.** Pers je er ook nog wat citroensap overheen dan kun je er nog ca. 1 mg magnesium bij optellen.

21. KIDNEYBONEN

Met kidneybonen maak je de lekkerste warme gerechten en salades. Daarnaast kun je de bonen ook pureren en er bijvoorbeeld heerlijke vegetarische hamburgers van maken. **Een portie kidneybonen van 100 gram bevat ongeveer 35 mg magnesium.**

22. WITTE BONEN

Zin in een stevig ontbijt? Doe dan alsof je in Engeland bent en maak voor jezelf gebakken eieren met witte bonen in zelfgemaakte tomatensaus. Daarnaast zijn witte bonen ook heerlijk door salades en stoofpotten, genoeg alternatieven dus als je geen grote ontbijter bent. **Een portie witte bonen ter grootte van 100 gram bevat ca. 24 mg magnesium.**

23. QUINOA

Een perfect alternatief voor rijst is quinoa, een 'pseudograan' dat barst van de vitamines en mineralen. **Een portie van 100 gram quinoa bevat maar liefst 130 mg magnesium, een echt superfood dus!**

24. ZONNEBLOEMPITTEN

De Spanjaarden eten zonnebloempitten vaak als snack, en peuzelen zelf de schilletjes er vanaf. Je kunt zonnebloempitten echter ook gewoon voorgepeld kopen en door bijvoorbeeld salades of een trailmix roeren. **Als je 3 eetlepels zonnebloempitten eet krijg je ongeveer 98 mg magnesium binnen.**

25. GARNALEN

Hollandse garnalen barsten van de vitamines en mineralen, en smaken perfect in allerlei warme en koude gerechten, zoals salades, cocktails en Aziatische gerechten. **Een portie van 100 gram Hollandse garnalen bevat zo'n 60 mg magnesium.**

26. BROCCOLI

Broccoli is rijk aan mineralen, zoals kalium, calcium, fosfor, koper en zink. Daarnaast is broccoli een goede bron van magnesium: **als je 100 gram broccoli eet krijg je 20 mg magnesium binnen.**

27. ASPERGES

Helaas zijn verse asperges alleen in de lente en vroege zomer verkrijgbaar, dus benut je kans volop tijdens het aspergeseizoen, **want 100 gram verse asperges bevat zo'n 20 mg magnesium.**

28. DOPERWTEN

Verse doperwten die je zelf uit de dop hebt gehaald **bevatten per portie van 100 gram ca. 30 mg magnesium**. Kook of stoom de doperwten bij voorkeur slechts enkele minuten zodat ze nog knapperig zijn en roer ze vervolgens koud door een salade.

29. RODE BIETEN

Met gekookte rode bieten kun je de meest uiteenlopende gerechten maken, zoals een stampot of een salade. Daarnaast kun je rode bieten ook rauw eten, bijvoorbeeld geraspt in een salade. **Gekookte rode bieten bevatten per 100 gram ongeveer 12 mg magnesium, rauwe rode bieten bevatten per 100 gram zo'n 15 mg magnesium.**

30. KERSEN

Kersen zijn het lekkerst als je ze gewoon zo uit het vuistje eet, maar uiteraard kun je ze ook door fruitsalades of groene smoothies roeren. **Een portie kersen van 100 gram bevat ca. 10 mg magnesium.**

31. WALNOTEN

Eén van de populairste noten in Nederland zijn walnoten, uiteraard omdat ze zo'n heerlijke smaak en textuur hebben. **Een handje walnoten bevat ongeveer 40 mg magnesium.**



Nog even iets over magnesiumsupplementen

Magnesiumrijke voeding en superfoods zijn de beste bronnen van magnesium, omdat ze het beste door het lichaam worden opgenomen. Kies je toch liever voor magnesiumsupplementen, koop dan altijd producten die magnesiumcitraat bevatten, want uit onderzoek blijkt dat deze stof beter biologisch beschikbaar en oplosbaar is dan magnesiumoxide (Lindberg et al, 1990). Bij gebruik van supplementen wordt vaak 200-400 mg per dag aanbevolen, maar let wel op: magnesiumsupplementen kunnen mogelijk laxerend werken. Neem de supplementen bovendien niet meteen voor het eten, omdat dit mineraal maagzuur nodig heeft om opgenomen te kunnen worden. Een uur voor het slapen gaan is een goed moment, omdat het een ontspannende werking heeft. Lichte diarree is het symptoom van een teveel aan magnesium en bij nierfalen is het zaak magnesiumsupplementen te vermijden.

3

Krijg je energie terug, zit veel beter in je vel, verbeter je huid en verlies overtollige kilo's: **Zo krijg je jouw beste lijf ooit**

Ik hoop dat je veel hebt geleerd van dit mini e-book over magnesium. En ik hoop dat je enkele van de gegeven adviezen zult toepassen. Want onthoud: kleine verbeteringen consequent toegepast maken een groot verschil op langere termijn.

Een optimale gezondheid ontstaat niet door alles in één keer perfect doen, maar door stap voor stap je voedingspatroon en levensstijl te verbeteren. Om daarna je beste lijf ooit te bereiken.

3.1. WIJ KUNNEN JE HELPEN

Wanneer je na het lezen van dit mini e-book de volgende stap wilt zetten, dan kunnen wij je helpen.

Wellicht herken je je in een van onderstaande vragen.

- Herken je de frustratie dat je wel gezond eet, maar dat afslanken niet lukt?
- Heb je een onbedwingbare trek in zoet?
- Ben je vaak moe?
- Word je 's ochtends moe wakker, terwijl je lang genoeg hebt geslapen?
- Ben je over de afgelopen jaren langzaam steeds iets zwaarder geworden?
- Verwacht je binnen een paar jaar in de menopauze te raken en wil je daarop voorbereid zijn?
- Komt er ziekte in de familie voor en wil je deze voorkomen?
- Is je haar de laatste jaren dunner geworden?
- Heb je last van constipatie?
- Is je huid droog en/of onregelmatig?
- Is je libido de laatste jaren minder geworden?
- Val je 's avonds moeilijk in slaap?
- Voel je je soms lusteloos en heb je weinig zin om dingen te ondernemen?



Wij kunnen je helpen. Met onze online Bioprofiel-analyse kun je een zeer kostenefficiënte analyse van je huidige staat van gezondheid laten uitvoeren. Hierbij wordt gekeken naar jouw:

- Doelstelling
- Huidige voedingspatroon
- Huidige klachten
- Stresstype
- (Emotionele) eetgedrag
- Eventuele medicijngebruik

Symptomen van hormonale disbalansen in de volgende hormonen (te veel of te weinig):

- Insuline
- Cortisol
- Schildklier
- Progesteron
- Oestrogenen
- Testosteron
- Groeihormoon

3.2. BIOPROFIEL-ANALYSE EN PERSOONLIJK ADVIESPLAN

Na de online Bioprofiel-analyse wordt door een coach (Orthomoleculair Therapeut en/of Hormoonfactor Trainer) een persoonlijk adviesplan voor jou opgesteld.

Met dit adviesplan heb je jouw persoonlijke blauwdruk over wat jij moet doen om je gezondheid naar het volgende niveau te brengen en je gekozen doelstelling(en) te bereiken.

In jouw persoonlijke Bioprofiel Adviesplan krijg je advies over:

- Welke voeding je zonder beperkingen kunt eten (toegestaan voor jouw huidige Bioprofiel).
- Wat je met mate zou moeten eten.
- Welke voeding we jou adviseren te vermijden.
- Een betere omgang met stress.
- De supplementen die je resultaat zullen versnellen en je optioneel kunt nemen.
- De superfoods die je optioneel zou kunnen nemen.
- Hoe je jouw slaap kunt verbeteren.
- Een ochtend-, middag- of avondritueel.
- Welke vorm van beweging we je adviseren.
- Hoe jouw voedingspatroon eruit zou kunnen zien.

WIL JE MEER INFORMATIE OVER DE BIOPROFIEL-ANALYSE, NEEM DAN EEN KIJKJE OP [BIOPROFIEL.NL](https://www.bioprofiel.nl).



Referenties

¹ Sircus, Mark. *Transdermal Magnesium Therapy: A New Modality for the Maintenance of Health*. iUniverse, 2011.

² Mills, Betty J., Robert D. Lindeman, en Calvin A. Lang. 'Magnesium deficiency inhibits biosynthesis of blood glutathione and tumor growth in the rat.' *Experimental Biology and Medicine* 181.3 (1986): 326-332.

³ Rylander, Ragnar. 'Environmental magnesium deficiency as a cardiovascular risk factor.' *Journal of Cardiovascular Risk* 3.1 (1996): 4-10.

⁴ Sales, Cristiane Hermes, en Lucia de Fatima Campos Pedrosa. 'Magnesium and diabetes mellitus: their relation.' *Clinical Nutrition* 25.4 (2006): 554-562.

⁵ Galland, Leo. 'Magnesium, stress and neuropsychiatric disorders.' *Magnesium and Trace Elements* 10 (1993): 287-287.

⁶ Dean, Carolyn. *The Magnesium Miracle* (Revised and Updated). Ballantine Books, 2008.

⁷ Costello, R. B., en P. B. Moser-Veillon. 'A review of magnesium intake in the elderly. A cause for concern?' *Magnesium Research: official organ of the International Society for the Development of Research on Magnesium* 5.1 (1992): 61-67.

⁸ Lindberg, Jill S., et al. 'Magnesium bioavailability from magnesium citrate and magnesium oxide.' *Journal of the American College of Nutrition* 9.1 (1990): 48-55.

