

Op og ned på magnesium

Man læser jævnligt om magnesiums betydning for kroppens funktioner, herunder knoglerne. Men betyder det, at man bør tage det som tilskud? Vi har spurgt en ekspert.

» Kun meget få mennesker har magnesiummangel i Danmark

Magnesium har stor betydning for kroppens funktioner. Vi har gennemsnitligt omkring 25 gram magnesium i kroppen, hvoraf halvdelen er i knoglerne, hvor magnesium sammen med kalk og vitamin D indgår som et vigtigt element i forbindelse med knogledannelsen.

Har man osteopeni eller knogleskørhed, anbefales et dagligt tilskud af kalk og vitamin D, men generelt gives der ikke anbefaling om tilskud af magnesium. Hvordan kan det være?

“Det er meget enkelt. Det skyldes, at kun meget få mennesker har magnesiummangel i Danmark”, forklarer Ph.D. i human ernæring Mina Nicole Händel fra Parker Institutet på Frederiksberg Hospital.

Voksne har ifølge de nordiske næringsstofanbefalinger et magnesiumbehov på 280 mg/dag for kvinder og på 350 mg/dag for mænd. Ifølge befolkningsundersøgelser indtager voksne kvinder i gennemsnit 342 mg magnesium/dag, og det tilsvarende tal for mændene er på 424 mg/dag.

“Så danskerne er generelt godt dækket ind. Men man skal selv-

følgelig være opmærksom på, at der kan være enkeltpersoner, der, f.eks. hvis de er meget småt-spisende, kan være i moderat magnesiumunderskud. I sådanne tilfælde er et tilskud relevant. Men spiser man nogenlunde normalt, er det ikke nødvendigt. Det gælder også børn, idet resultater fra danskernes kostvaner viser, at selv de børn, der har det allerla-



Ifølge Mina Nicole Händel viser de få studier på området, at tilskud af magnesium ikke gør nogen forskel i forhold til forebyggelsen af knoglebrud.
Fotograf: Rolf Holmgaard Sørensen

veste magnesiumindtag, også er dækket tilstrækkeligt ind”, fortæller Mina Nicole Händel.

Ingen klinisk effekt

Med jævne mellemrum læser man om undersøgelser, der konkluderer, at tilskud af magnesium er godt for knoglerne. Hvordan hænger det sammen med, at du siger, at tilskud i langt de fleste tilfælde er unødvendigt?

“Der er kun publiceret få studier om magnesiumtilskuds effekt på knoglerne, og i praksis refererer medierne hver gang til de samme få studier udført blandt børn og kvinder i overgangsalderen. Alle studier konkluderer, at magnesiumtilskud ganske vist har effekt på knoglerne, men det fremgår samtidig, at denne effekt ikke er klinisk relevant – det vil sige, at effekten fx ingen forskel gør i forhold til at forebygge knoglebrud”, pointerer Mina Nicole Händel.

“Man skal være opmærksom på, at det begrænsede antal publicerede studier kan være et tegn på, at de studier, der ikke viser effekt af magnesiumtilskud, aldrig bliver publiceret. Det er en tendens, man ser generelt inden for medicinsk forskning, og det er selvfølgelig problematisk. På baggrund af den minimale effekt af tilskud sammenholdt med, at de fleste danskere er godt dækkede gennem kosten, anbefales børn og voksne derfor ikke at tage tilskud med henblik på at forebygge knogleskørhed.”

Hvor findes magnesium i kosten?

Magnesium findes overalt i kosten, men især bladgrøntsager og mandler er rige på magnesium, mens de primære kilder i kosten er kornprodukter, mælk og grøntsager.

Der er også magnesium i mørk chokolade, nødder og kaffe.

Ønsker man trods indtag af en almindelig, sund kost at tage magnesiumtilskud, er det ikke skadeligt. Overdosering er sjældent, da et eventuelt overskud udskilles via nyrerne.

FAKTA