

Magnézium-L-Laktát



A magnézium egy különösen fontos ásványi anyag, amihez elegendő mennyiségben táplálkozással jutni nehéz. A stressz, sport, magas fitinsav-tartalmú ételek (magvak, teljeskiőrlésű gabonák, korpák stb.) és a kávé- és teafogyasztás is fokozhatja a magnézium kiürülését. Mindezek miatt a magnéziumhiány általános. Pótlása szinte mindenki számára fontos. A Life Extension Foundation a magnéziumot az "új D3-vitaminnak" nevezi, mert éppen olyan fontos és éppen olyan gyakori a hiánya, mint a D3-nak. A magnéziumkészítmények felszívódása azonban nagyon változó, és a legtöbbnél hasmenést, laza székletet vagy más emésztési problémát okoz, ami többek között abból is következhet, hogy leköti a gyomorsavat, holott az alacsony gyomorsavtermelés eleve elég általános probléma. (A reflux valójában nem gyomorsav túltengés, sőt nem ritka, hogy éppen az alacsony gyomorsav okozza azt is. A kialakult ún. SIBO és/vagy nem jól működő gyomorszáj miatt árad vissza gyomorsav a nyelőcsőbe, és emiatt tűnik úgy, mintha sok lenne a gyomorsav, még akkor is, amikor túl kevés.)

A magnézium szerves formái, mint a -szulfát, -oxid, -karbonát, -hiroxid alig hasznosulnak, viszont a leginkább hajlamosaknál képesek laza székletet vagy hasmenést okozni, és lekötik a gyomorsavat. (A nem felszívódott magnézium okozza pl. a hasmenést, ezért nem meglepő, hogy a rosszul hasznosuló fajták fogyasztásának eredményei hasmenés és egyéb bélrendszeri problémák lehetnek.) A szerves magnéziumok közül egyedül a -klorid, aminek egész jó hasznosulása van, és nem leköti, hanem kifejezetten segíti a gyomorsav termelését.

A magnézium szerves (kelát-kötésű) változatai többnyire elég jó felszívódásúak, és ezáltal hasmenést/laza székletet/bélproblémákat is kevésbé hajlamosak okozni. Kivétel a magnézium-citrát, ugyanis az a magnéziumnak a citromsavval alkotott sója, és a sok citromsav eleve hajlamosít a laza székletre. A magnézium-citrát 15-16% elemi Mg-ot, és több mint 80% citromsavat tartalmaz. Bár kis mennyiségben valóban jól felszívódik, a szükséges mennyiségben már a legtöbbnél hasmenést vagy laza székletet okoz. Ez esetben viszont már nem szívódik fel (sőt, még más hasznos dolgokat is kihajt a szervezetből, hiszen a laza széklet attól van, hogy a vastagbélben a szervezet nem szívta vissza megfelelően az ásványi anyagokat).

Termékünk, a magnézium-L-laktát a magnéziumnak a tejsavval alkotott sója, méghozzá az L-tejsavval, és nem a D- vagy DL-tejsavval. Ez azért lényeges, mert az L-tejsav L-laktátként jut a véráramba, ami többek közt az agynak és a szívnek a preferált üzemanyaga, azaz ha van elegendő L-laktát a vérben, akkor a szív és az agysejtek

az L-laktátot részesítik előnyben, és nem a glükózt (vagy éppen a ketontesteket). Általában azonban kevés L-laktát van a szervezetünkben (sportolás alatt és után van a legtöbb, ez az egyik oka amiért olyan jól érezzük magunkat sport után). A D-laktát ezzel szemben nem tápanyaga a szervezetünknek, és az egészséges szervezetre annak alacsony szintje jellemző (magas szintjének oka lehet a stressz, anyagcserebetegség vagy akár a felborult bélflóra).

A magnézium-L-laktátnak tehát a magnéziumtartalma mellett további előnye a tejsav/laktát jótékony hatású formájának biztosítása. Mindamelllett, hogy egy jól hasznosuló magnéziumforma, és a laxatív (hasmenést okozó) hatás is kevésbé jellemző csak rá, további jelentős előnye, hogy gazdaságos. Egységnyi elemi magnéziumra vetített ár alapján a legkedvezőbb. Íze pedig viszonylag semleges, így szinte bármilyen italba belekeverhető. Adagolás: Bár a termékben napi 2g szerepel, ami 240-250mg elemi magnéziumnak felel meg, ennél többet érdemes szedni, ha étkezésünkben nincs sok puhatestű, vadhúsok vagy sütötök. Akár napi 3-4g-ot is érdemes lehet. Egyszerre csak 1g-ot érdemes, maximum 2g-ot.

A magnézium-L-laktát 12-13%-a az elemi magnézium, azaz grammonként kb. 125mg jól hasznosuló elemi magnéziummal látja el szervezetünket.

A magnéziumtermékek többsége tudatosan félrevezető! A legtöbb szerves (kelát-kötésű) magnéziumkészítmény, amit forgalmaznak, valójában nem az, ami rá van írva. A legtöbbben ugyanis csak részben vagy egyáltalán nem

reagált aktivált magnéziumvegyületeket használnak. Ez azt jelenti, pl. azt írják a termékre, hogy magnézium-malátot tartalmaz, de valójában csak magnézium-oxid/-karbonát és malátsav keverékét. Vagy pl. magnézium-citrát helyett csak magnézium-oxid és citromsav keverékét.

Esetleg a reakció részben lezajlott, de a benne lévő magnézium nagyja akkor sem a jelölt formában van jelen! Pont emiatt annyira gyakori még a szerves formáknál is, hogy hasmenést okoznak, hiszen valójában csak részben a jelölt szerves formák. A nem "fully reacted" változatok elemi magnézium-tartalma mindig magasabb, emellett olcsóbb alapanyagok, azaz lényegesen gazdaságosabbak. Sok hozzá nem értő gyártó azt sem tudja, hogy létezik azonos nevű magnéziumvegyületek között bármi különbség, így persze hogy az olcsóbbat választja, aminek ráadásul még a magnéziumtartalma is magasabb. Hogyan lehet megtudni, hogy a választott termék jó? Bizonyosan nehéz, de legyen itt egy kis segítség; felsorolom a leggyakoribb szerves magnézium-formák "fully reacted" változatának elemi magnézium-tartalmát %-ban kifejezve:

Mg-malát: 6 – 12% (a (mono-)magnézium-malát a valódi, a di-magnézium-malát már nem fully reacted!)

Mg-(bisz)glicinát: m12 – 14%

Mg-citrát: 14 – 16%

Mg-aszkorbát: 6 – 17%

1 db tablettá/kapszula súlya nem lehet nagyobb 1000mg-nál, a kapszulahéjat és a segédanyagokat is beleszámítva. Azaz ha pl. azt látjuk egy Mg-malátnak jelölt terméken, hogy kapszulánként/tablettánként 200mg magnéziumot tartalmaz, akkor máris tudhatjuk, hogy az nem az, hiszen a Mg-malát elemi Mg-tartalma nem lehet 12% feletti, azaz 1 kapszula/tabletta biztosan nem tartalmazhat 120mg-nál többet, inkább csak kevesebbet. Azaz mérjük le egy kapszulát/tablettát pl. egy ékszermérlegen, és a súlynak vegyük az előbbi felsorolásban szereplő %-át. Mindenképpen csak az alatt lehet a magnéziumtartalom, ha valóban a jelölt vegyületet tartalmazza. Azonban ez sem garancia, mert léteznek a "fully reacted"-del azonos magnéziumtartalmú nem "fully reacted" magnéziumvegyületek is. További probléma, hogy sok terméken megtevesztően, vagy éppen rosszul van jelölve a magnézium tartalom is, mert maga a vegyület van felüntetve magnéziumként, holott annak csak töredéke az elemi magnézium, ahogy a fenti százalékokból is látszik. Természetesen mi csakis "fully reacted" változatot használunk mindenből, így magnéziumból is.

A magnézium előnyös hatásai röviden: Izommunka / sportteljesítmény javítása, izomgörcsök megelőzése, izomzat regenerációjának fokozása, immunrendszer serkentése, szív- és érrendszeri problémák megelőzése, meszesedés (kálcium lerakódás) elleni hatás, szívizomzat támogatása, jelentős stressz elleni hatás, jobb alvás, tisztább gondolkodás, energikusabb nappalok.

Kinek érdemes a magnézium L-laktát formáját választani? Azoknak, akik a leggazdaságosabb módon szeretnének minőségi magnéziumhoz jutni, de nem szeretnének kompromisszumot kötni sem az íz, sem a felszívódás rovására. Azoknak ajánljuk tehát, akiknek „csak” magnézium kell, és abból is az egyik legjobb változat.

Szabó Gál Bence

Forrásirodalom

1. Examine.com

2. Magnéziumgyártóktól származó „in-house” információk.