



Mineralbrist Test
TESTRESULTAT

Ditt testresultat

I enlighet med din begäran så har vi undersökt koncentrationen av magnesium, selen och zink i ditt kapillärblod.



Magnesium



Zink



Selen

● Referensvärde:* 1,3-1,8 mmol/l

● Referensvärde:* 4,50-9,00 mg/l

● Referensvärde:* 67-135 µg/l

*Angivna referensvärdet gäller vuxna.

Vanliga frågor

Vad är magnesium? _____ ^

Magnesium är ett kvantitativt grundämne som förekommer i nivåer upp till 60% i skelettet och 30% i musklerna. Resterande mängd finns i cellerna. Det finns även tillgängliga reserver i skelettet^{1,2}.

Hur tas magnesium upp av kroppen? _____ ^

Magnesium tas upp av tunntarmen, vilken tar hand om mellan 25-75% av mineralen. Därefter når den blodomloppet och tas upp av alla celler³.

Varför behöver kroppen magnesium? Som en kofaktor för ungefär 300 enzymer är magnesium en del av nästan alla metaboliska processer. Det är avgörande för musklernas sammandragning och avslappning, utvecklingen av ben och tänder, tillförseln av energi, elektrolyternas balans och immunsystemet. _____ ^

Tack vare dess funktion som kofaktor till ungefär 300 enzymer så är magnesium en del av nästan samtliga metaboliska processer som bidrar till uppbyggnad och nedbrytning i kroppen. Det är viktigt för musklernas funktion, utvecklingen av ben och tänder, tillförseln av energi, elektrolytbalansen och immunsystemet.

Hur mycket magnesium per dag behövs? _____ ^

Dagliga magnesiumbehovet för kvinnor är 350 mg, och 350 mg för män. Gravida kvinnor behöver 310 mg magnesium, och ammande kvinnor behöver ett dagligt intag motsvarande 390 mg. Magnesiumbrist kan orsakas av svettningar och medicin (t.ex. urindrivande ämnen - "vattentabletter"). Detta ökar avsevärt behovet av magnesium⁴.

Vad orsakar magnesiumbrist? _____ ^

Magnesiumbrist kan orsakas av sjukdomar i mag- och tarmkanalen, särskilt hos de med långvariga omsättningsstörningar, kroniskt alkoholbruk, stress eller vid intag av mediciner. Utöver urindrivande mediciner så kan det sistnämnda även påverka kortikosteroider och preventivmedel.

Vilka är symptomen på magnesiumbrist? _____ ^

Otillräckliga mängder magnesium leder till problem med mag- och tarmkanalen, illamående och kräkningar, arytmier, känningar i händer och fötter och muskelspasmer. Allvarliga brister kan resultera i allt i fråga om neuromuskulära problem till tetani (överaktiva nerver med kramper och spasmer, även när man vilar), men sker inte med en balanserad kost.

Hur kan man kompensera magnesiumbrist? _____ ^

Utöver magnesiumtillskott så är det möjligt att justera sin diet genom att äta mat som innehåller mycket magnesium. Detta gäller särskilt vetekli, solrosfrön, quinoa, sojaböner och olika nötter.

Förekommer det korsreaktioner med andra näringsämnen? _____ ^

Med ett normalt intag av magnesium så påverkas inte upptaget (kroppens bearbetning) av vitamin D, kalcium eller fosfat.

Vad är Selen? _____ ^

Selen är ett essentiellt spårämne som kroppen inte kan tillverka på egen hand. Det förekommer i ett flertal organiska ämnen⁵.

