



Mineraaltekort Test
TESTRESULTAAT

Uw testresultaat

Zoals u ons heeft gevraagd hebben wij de concentraties van magnesium, selenium en zink in uw bloed onderzocht.



magnesium

● Referentieniveau:* 1,3 - 1,8
mmol/l



zink

● Referentieniveau:* 4,50 - 9,00
mg/l



selenium

● Referentieniveau:* 67 - 135 g/l

* De aangegeven referentieniveaus gelden voor volwassenen.

Veelgestelde vragen

Wat is magnesium? _____ ^

Magnesium is een veel voorkomend element dat met name in het skelet (60%) en in de spieren (30%) wordt aangetroffen. Het restant bevindt zich in de cel-ruimten. Het skeletgebied bevat de voorraad reservoirs^{1 2}.

Hoe wordt magnesium door het lichaam opgenomen? _____ ^

Magnesium wordt opgenomen over de hele lengte van de dunne darm, die ongeveer 25-75% van het mineraal opneemt. Vanaf daar komt het in de bloedstroom en wordt opgenomen in alle cellen³.

Waarom heeft het lichaam magnesium nodig? Als een cofacto ^
voor ongeveer 300 verschillende enzymen is magnesium een
onderdeel van bijna alle opbouwende en afbrekende
stofwisselingsprocessen. Het is van belang voor de
spieraanspanning en spierverslapping, de ontwikkeling van
botten en tanden, de energieleverantie, de electolytenbalans en
voor het immuunsysteem. _____

Als een cofactor voor ongeveer 300 verschillende enzymen is magnesium een onderdeel
van bijna alle opbouwende en afbrekende stofwisselingsprocessen. Het is van belang
voor de spieraanspanning en spierverslapping, de ontwikkeling van botten en tanden, de
energieleverantie, de electolytenbalans en voor het immuunsysteem.

Hoeveel magnesium heb ik per dag nodig? _____ ^

De dagelijkse benodigde dosis is 300mg voor vrouwen en 350 mg voor mannen.
Zwangere vrouwen hebben 310mg nodig, en voor vrouwen die borstvoeding geven
geldt een dosis van 390 mg. Magnesiumverlies kan optreden door transpiratie en door
het innemen van medicijnen (bijvoorbeeld diuretica, "plaspillen"). Dit verhoogt de vraag
naar magnesium fors4.

Wat is de oorzaak van een magnesiumtekort? _____ ^

Een magnesiumtekort kan ontstaan door ziekten in de ingewanden, met name die
waarbij er een chronische verstoring van de spijsvertering optreedt, of door
voortdurende alcohol inname, door stress of door medicatie. Dat laatste geldt naast
diuretica ook voor corticosteroiden en orale contraceptie ("de pil").

Wat zijn de symptomen van een magnesiumtekort? _____ ^

Een tekort aan magnesium leid tot darmklachten (misselijkheid en overgeven),
hartritmestoornissen, tintelende handen en voeten en tot spierkrampen. Een ernstig
tekort, met neurologische syptomen tot tetanie aan toe, treedt niet op bij een
gebalanceerd dieet. Tetanie is een ziekte waarbij overmatig geprikkelde zenuwen leiden
tot kramp en toevallen, ook in rusttoestand.

Hoe kan een magnesiumtekort worden verholpen? _____ ^

Naast het innemen van magnesium supplementen is het mogelijk om magnesiumrijk
voedsel in uw dieet op te nemen. In het bijzonder tarwe-zemelen, zonnebloempitten,
sesamzaad, quinoa, sojabonen en verschillende noten zijn rijk aan magnesium.

Zijn er interacties met andere voedingsmiddelen? _____ ^

Bij een normale magnesium inname wordt de absorptiesnelheid (verwerkingsnelheid)
in het algemeen niet beïnvloed door vitame D, calcium of fosfaat.

Wat is selenium? _____ ^

Het lichaam kan het sporenelement selenium (ook wel seleen genoemd) niet zelf aanmaken. Het komt voor in veel organische verbindingen⁵.

Waarom heeft het lichaam selenium nodig? _____ ^

In combinatie met andere stoffen is het verantwoordelijk voor het immuunsysteem van het lichaam. Bovendien wordt het schildklierhormoon Tri-joodthyronine (T3) geactiveerd door seleniumhoudende eiwitten die daarmee de schildklierstoffwisseling sterk beïnvloeden. Selenium zou mogelijk een anti-oxidant werking hebben. Bovendien wordt onderzoek gedaan naar mogelijke ontstekingsremmende, anti-reumatische of antivirale effecten van selenium en naar een mogelijk verband tussen selenium inname en botdichtheid^{5 6}.

Hoeveel selenium heb ik nodig? _____ ^

De dagelijkse benodigde dosis is 60 µg voor vrouwen en 70 µg voor mannen. Zwangere vrouwen hebben geen extra selenium nodig maar vrouwen die borstvoeding geven geldt een dosis van 75 µg⁷.

Wat zijn de symptomen van een seleniumtekort? _____ ^

Seleniumtekort kan leiden tot Keshan. Dat is een ziekte aan de hartspier die zich kenmerkt door vergroting van het hart, hartritmestoornissen en een beperkte hartfunctie. Ook degeneratieve gewrichtsveranderingen en een afname van de botgroei komen voor. Patienten met een genetisch defect voor de verwerking van selenium vertonen gebreken in het immuunsysteem en/of spieratrofie. Tevens is onvruchtbaarheid bij mannen beschreven als symptoom van een seleniumtekort^{8 9}.

Wat zijn de symptomen van een overschot aan selenium? _____ ^

Een overschot is zeldzaam. Het zou kunnen leiden tot diarree, haarverlies, knoflookgeur in de adem, vermoeidheid, neurologische klachten, verstoring van de nagelgroei en misselijkheid¹⁰.

Hoe kan een seleniumtekort worden gecompenseerd? _____ ^

Naast het innemen van supplementen met selenium is het mogelijk om seleniumrijkvoedsel in uw dieet op te nemen. Porcini (een soort paddestoel), oesters, garnalen, kreeft en langoust en ook paranoten zijn rijk aan selenium¹¹.

Wat is zink. _____ ^

Zink is een essentieel sporenelement, dat via de voeding opgenomen moet worden. Van de totale zinkhoeveelheid van 2-3 gram in het lichaam is maar een beperkt deel opgenomen in het bloed. De grootste hoeveelheid (70%) zit in het skelet, het haar en in de huid. Het restant is voornamelijk te vinden in de lever, de nieren en in spieren. Een continue aanvoer van zink is van belang omdat het lichaam geen zinkvoorraad heeft waaruit het kan putten bij een inname tekort^{8 12}.

Waarom heeft het lichaam zink nodig? _____ ^

Zink is een onderdeel van meer dan 300 metaal-eiwitten en heeft daarmee invloed op het immuunsysteem, de genexpressie door de betrokkenheid bij het DNA en op de opslag en aanmaak van insuline in het lichaam.

Hoeveel zink heb ik nodig? _____ ^

Mannen hebben een dagelijkse dosis van 10 mg nodig, en vrouwen een dosis van 7 mg. Zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven hebben een hogere behoefte aan zink van respectievelijk 10 mg/dag vanaf de vierde maand en 11 mg/dag.

Wat zijn de symptomen van een zinktekort? _____ ^

Een ernstig zinktekort kan leiden tot een verminderde eetlust, dermatitis (eczeem), diarree, verhoogd infectiegevaar, haarverlies, neuro-psychische klachten, verminderde smaak en vertraagde wondgenezing.

Wat zijn de oorzaken van een zinktekort? _____ ^

Het kan veroorzaakt worden door stofwisselingsziekten, door kunstmatige voeding, alcoholisme, een behandeling met gelvormende stoffen bij vergiftigingen en uitgebreide verbranding. Een calciumrijk dieet kan de benutting van zink verminderen. Ook infecties, stress, parasitaire infecties en chirurgische ingrepen kunnen een negatief effect hebben.



Als u verder nog vragen heeft over het testresultaat, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen.

Neem contact met ons op via e-mail op:
help@cerascreen.com

We laten u niet alleen met uw testresultaat maar ondersteunen u op uw weg naar een symptoomvrije toekomst Uw Cerascreen Team

Referenties

¹ Vormann, J.: Wie lässt sich ein Magnesiummangel nachweisen? Journal für Ernährungsmedizin 3 (4), Ausgabe für Schweiz (2001).

² Hesecker, H., Stahl, A.: Magnesium. Ernährungsumschau 07 (2011).

³ Gröber, U., Schmidt, J., Kisters, K.: Magnesium in Prevention and Therapy. Nutrients. 7, 8199–8226 (2015). doi:10.3390/nu7095388.

⁴ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Magnesium, <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/magnesium/>. Stand 04.03.19.

- ⁵ Kasper, H., Burghardt, W.: Ernährungsmedizin und Diätetik. Elsevier, Urban & Fischer, München (2014).
- ⁶ Silbernagl, S. & Despopoulos, A. (2012). Taschenatlas Physiologie. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.
- ⁷ Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Magnesium, Selen, Zink. Bonn: Neuer Umschau Buchverlag (2015).
- ⁸ Biesalski, H.-K., Grimm, P., Nowitzki-Grimm, S.: Taschenatlas Ernährung. Georg Thieme Verlag, Stuttgart New York (2017).
- ⁹ Ebermann, R., Elmadfa, I.: Lehrbuch Lebensmittelchemie und Ernährung. Springer Spektrum Verlag, Berlin Heidelberg (2011).
- ¹⁰ Matissek, R., Baltes, W.: Lebensmittelchemie. Springer Spektrum Verlag, Berlin Heidelberg (2016).
- ¹¹ Souci, SW., Fachmann, W., Kraut, H.: Lebensmitteltabelle für die Praxis. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart (2011).
- ¹² Pabel, U.: Toxikologie Blei, Kupfer, Zink; Symposium „Alles Wild?“, (2013).