

Resultaten



Magnesium



Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

[← Terug naar Resultaten](#)

Magnesium

Magnesium is een essentieel mineraal dat betrokken is bij honderden processen in je lichaam, waaronder spierontspanning, zenuwgeleiding, energieproductie en stressregulatie. Een niet optimale magnesiumwaarde kan zich uiten in klachten zoals spierkrampen, vermoeidheid, onrust of slecht slapen. Magnesium werkt nauw samen met andere mineralen zoals kalium en calcium. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent en krijg je leefstijl- en suppletieadviezen om je magnesiumstatus te ondersteunen.



Start je gesprek



Het resultaat van uw onderzoek is 0.75 nmol/l.

Je magnesiumwaarde ligt binnen het officiële referentiebereik van het laboratorium. Dit bereik bedraagt, afhankelijk van de leeftijd, 0,70–0,91 mmol/l (jonger dan 20 jaar), 0,66–1,07 mmol/l (jonger dan 60 jaar) of 0,66–0,99 mmol/l (jonger dan 90 jaar). Dit wijst op een adequate magnesiumvoorziening. Magnesium ondersteunt een normale spier- en zenuwfunctie, draagt bij aan een stabiel hartritme en speelt een rol in tal van stofwisselingsprocessen.

Als je waarde in het groene gebied ligt, is je magnesiumstatus over het algemeen goed. Een gevarieerde voeding en een evenwichtige leefstijl helpen om dit niveau te behouden. Blijf aandacht besteden aan magnesiumrijke voedingsmiddelen en stressregulatie. Onderaan het rapport vind je meer informatie.

In dit rapport lees je

- Tips om je magnesiumwaarde te verhogen
- De top 10 magnesiumrijke voedingsmiddelen
- Veel voorkomende symptomen bij een tekort
- Uitgebreide achtergrondinformatie over magnesium
- Gerelateerde laboratoriumtesten
- Verdiept supplementenadvies inclusief magnesiumvormen
- Wanneer een meting verstandig is

Tips om magnesium te verhogen



Voeding

- Eet dagelijks groene bladgroenten, zoals spinazie en snijbiet
- Kies voor noten en zaden, vooral pompoenpitten en amandelen

Voedingsmiddelen rijk aan magnesium

(hoeveelheid per 100 gram voedingsmiddel)

1. Pompoenpitten – 535 mg (= 140 % ADH)
2. Amandelen – 270 mg (= 70 % ADH)
3. Spinazie – 80 mg (= 20 % ADH)
4. Pure chocolade (270%) – 230 mg (= 60 % ADH)
5. Cashewnoten – 260 mg (= 65 % ADH)
6. Zwarte bonen – 170 mg (= 45 % ADH)
7. Avocado – 29 mg (= 8 % ADH)
8. Volkoren rijst – 44 mg (= 12 % ADH)
9. Havermout – 135 mg (= 35 % ADH)
10. Banaan – 27 mg (= 7 % ADH)

Veel voorkomende symptomen

- Spierkrampen en spierspanning, magnesium ontspant spieren
- Vermoeidheid, magnesium is nodig voor energieproductie
- Rusteloosheid of onrust, invloed op zenuwstelsel
- Slaapproblemen, tekort verstoort ontspanning
- Hoofdpijn of migraine, verhoogde prikkelgevoeligheid
- Hartkloppingen, verstoring van elektrische geleiding
- Prikkelbaarheid, magnesium ondersteunt stressregulatie

[Leer meer over magnesium](#)