

# Magnesium

☒ Voldoende magnesium in je voeding verlaagt het risico op overgewicht, diabetes, hartfalen, hartritmestoornissen, te hoge bloeddruk, botontkalking, migraine, astma en vele andere aandoeningen. Magnesium activeert ATP, dit is het molecuul die energie aan de cel levert. Mogelijk is dat de verklaring waarom magnesium tegen vermoeidheid helpt.

Magnesiumtekorten komen erg vaak voor. In de VS is de magnesiuminname bij bijna de helft van de bevolking ondermaats. In Nederland is het bij de jongeren nog erger gesteld: een niet-optimale inname bij 57-75%, terwijl dat bij volwassenen op 16-35% geschat wordt.

Zemelen, zaden en noten zijn goede voedingsbronnen van magnesium, zo ook cacao.

bron: [www.abcgezondheid.nl](http://www.abcgezondheid.nl)