



**aktiv**

# Bioretencja magnezu

Wiarygodny pomiar biodostępności – na podstawie gromadzenia magnezu (bioretencji) w tkankach\*.

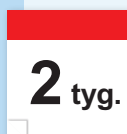
**Bioretencja magnezu** to zdolność do zatrzymania i wykorzystania magnezu przez tkanki organizmu. Bioretencję oznacza się przez określenie części magnezu pobranego z pokarmem, niewydalonej z organizmu. Dobrym wskaźnikiem retencji jest też poziom magnezu w czerwonych krwinkach i osoczu.

Poprzez zastosowanie technik izotopowych śledzono losy **izotopu magnezu** na różnych etapach metabolizmu i w różnych tkankach: od wchłaniania w jelitach, przez krew, do eliminacji w nerkach.

## Wykazano, że:



Po 24 godzinach suplementacji związkami organicznymi (m.in. cytrynianem magnezu) stwierdza się wyższy poziom magnezu **w moczu** niż po suplementacji związkami nieorganicznymi (tlenek magnezu, węglan magnezu).



Po 2-tygodniowej suplementacji **tą samą dawką magnezu** brak jest istotnych różnic w poziomach magnezu w surowicy krwi i w tkankach (**bioretencji**) – niezależnie od zastosowanej formy chemicznej.

## Efekty 2-tygodniowej suplementacji różnymi formami magnezu

| Formy chemiczne magnezu               | Nieorganiczne |        | Organiczne |           |                        |
|---------------------------------------|---------------|--------|------------|-----------|------------------------|
|                                       | Tlenek        | Węglan | Cytrynian  | Glukonian | Asparaginian (chelate) |
| Absorcja (%)                          | 57±7%         | 52±5%  | 58±8%      | 67±7%     | 60±8%                  |
| <b>Bioretencja (%) (przyswojenie)</b> | 45±6%         | 41±5%  | 45±6%      | 49±5%     | 47±6%                  |
| Poziom Mg (mg/ml) w surowicy krwi     | 18±1%         | 17±1%  | 17±1%      | 18±1%     | 17±1%                  |
| Poziom Mg (mg/l) w erytrocytach       | 45±4%         | 46±3%  | 45±3%      | 47±2%     | 43±4%                  |

Na podstawie badań eksperymentalnych<sup>1</sup>; po 3-tygodniowej diecie ubogiej w magnez.

Wyższy poziom magnezu w tkankach (**bioretencja**) zależy w większym stopniu od dawki magnezu pierwiastkowego niż formy chemicznej:

W 1 tabletkę preparatu można zmieścić:

- ok. 150 mg jonów magnezu w formie cytrynianu magnezu
- ok. 400 mg jonów magnezu w formie tlenku magnezu.



**aktiv**

# Magnez dla Ciebie!



1 tabletkę zawiera:

**400 mg jonów magnezu w postaci tlenku magnezu**

oraz witaminy B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, niacynę, wit. D<sub>3</sub>, wapń, wyciąg z melisy

Forma tabletki **RETARD** (o przedłużonym działaniu) pozwala na zwiększenie przyswajalności magnezu i przedłużenie jego działania

**Stosowanie:**

1 lub 1/2 tabletki dziennie



1 saşetka (dawka dzienna) zawiera:

**400 mg jonów magnezu w postaci tlenku magnezu**

oraz witaminy B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> i kwas foliowy

Forma preparatu **mikrogranulki w saşetkach** pozwala na wygodne stosowanie bez popijania i zapewnia szybkie działanie



1 tabletkę zawiera:

**400 mg jonów magnezu w postaci tlenku magnezu**

oraz witaminy B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> i kwas foliowy

**Stosowanie:**

1 lub 1/2 tabletki dziennie

\* Opracowanie na podstawie:

- Coudray C, et al. Study of magnesium bioavailability from ten organic and inorganic Mg salts in Mg-depleted rats using a stable isotope approach. Magnesium Research, 2005; 18 (4): 215–223.
- Vormann J. Magnesium: nutrition and metabolism. Molecular Aspects of Medicine, 2003; Vol. 24 (1–3), 27–37.
- Walker AF, et al. Mg citrate found more bioavailable than other Mg preparations in a randomised, double-blind study. Magnesium Research. 2001; Vol. 16 (3), 183–191.