



# Magnesium ja terveys

Esivanhempiemme ravinto sisälsi runsaasti magnesiumia ja vain vähän kalsiumia. Monet nykyihmiset syövät kuitenkin runsaasti maitotuotteita, mikä heikentää magnesiumin imeytymistä.

Tämä on tehnyt magnesiumin riittävästä saannista huolehtimisesta välttämätöntä.

TEKSTI JA KUVA JUSTINE CEDERBERG

Magnesium on kahdeksanneksi yleisin maaperässä esiintyvä alkuaine. Vesiliukoinen magnesium on natriumin ja kloridin jälkeen yleisin mineraali myös merivedessä. Ihmiskehossa magnesiumia on keskimäärin noin 50 grammaa, josta yli puolet sijaitsee luustossa ja hampaissa. Toiseksi suurin osa magnesiumista on varastoitunut lihaskudokseen ja soluihin ja vain yksi prosentti vereen.

Muinaisten esivanhempiemme ravinto sisälsi runsaasti magnesiumia ja vain vähän kalsiumia. He söivät kasveja suoraan maaperästä ja uivat magnesiumpitoisessa merivedessä. Koska elintärkeän kalsiumin saanti oli vähäistä, heidän kehonsa oppivat varastoimaan sitä tehokkaasti. Sitä vastoin magnesiumia, jota oli viljalti saatavilla, ei varastoitunut yhtä hyvin.

Vaikka syömme nykyisin enemmän maitotuotteita kuin muinaiset esivanhempamme, elimistömme varastoi yhä kalsiumia tehokkaammin kuin magnesiumia. Käytämme myös enemmän sokeria ja alkoholia, jotka poistavat magnesiumia elimistöstä. Syömämme viljatuotteet ja kasvit ovat pitkälle jalostettuja, mistä johtuen ne eivät sisällä yhtä paljon magnesiumia kuin ennen. Myös kaliumpitoisten lannoitteiden käyttö on köyhdyttänyt maaperää magnesiumista. Siksi tarvitsemme sitä aiempaa enemmän.

## MAGNESIUMPUUTOKSEN OIREET

Viimeaikaisten tutkimusten mukaan suomalaiset saavat ravinnosta n. 400 mg magnesiumia vuorokaudessa. Suuri osa (125 mg) siitä poistuu virtsan mukana. Tämä viittaa siihen, että ravinnosta saamamme magnesiumi imeytyy huonosti.

Liian vähäisellä magnesiumin saannilla voi olla vakavia seurauksia. Magnesiumpuutos voi aiheuttaa esimerkiksi rytmihäiriöitä, vapinaa, lihaskrampeja, päänsärkyä ja refluksitautia. Se on liitetty myös sydän- ja verisuonitauteihin, sepelvaltimotautiin, verenpaineautiin, metaboliseen oireyhtymään, diabetekseen, migreeniin, PMS-oireisiin, osteoporoosiin, nivelreumaan, astmaan ja kilpirauhasen vajaatoimintaan.

Onkin vaikea löytää sairautta, johon magnesiumin puute ei liittyisi. Sen havaitsemisen on kuitenkin vaikeaa, koska se ei näy verikokeissa. Tämä johtuu jo edellä todetusta seikasta, että vain 1 % kehomme magnesiumista on varastoitunut vereen ja suurin osa sijaitsee luustossa ja lihaksissa.

SUOMENNOS MATTI RAUTANIEVI

## KALSIIUMIN JA MAGNESIUMIN TASAPAINO

Esivanhempiemme ruokavaliossa kalsiumin ja magnesiumin suhde oli 1:1 tai 2:1. Nykyisen länsimaalaisen ravinnossa suhde on jopa 4:1. Kalsium heikentää magnesiumin imeytymistä ja siksi runsas maitotuotteiden käyttö voi aiheuttaa magnesiumin puutosta, jopa silloin kun sen saanti on muuten normaalilla tasolla. Tästä syystä on olennaista

**Perinteiset aasialaiset ja intialaiset ruokavaliot sisältävät vain vähän maitotuotteita, eikä magnesiuminpuutos ei ole näissä maissa yleinen ongelma.**

tasapainottaa näiden kahden ravintoaineen välinen suhde ruokavaliossamme.

Elimistömme tarvitsee magnesiumia hyödyntääkseen kalsiumia. Terveessä solussa magnesiumipitoisuus on korkea ja kalsiumipitoisuus matala. Jos kalsiumipitoisuutta ei tasapainoteta magnesiumilla, se varastoituu kehoon ja aiheuttaa vakavia seurauksia.

Kalsiumin liiallinen varastoituminen luiden ja niveliin aiheuttaa reumatismin kaltaisia oireita. Sydämeen varastoituneena se muistuttaa valtimoiden rasvoittumista. Kalkkeutuminen ja kalsiummyrkytys voivat myös aiheuttaa sydänsairauksia, syöpää, ihon ryppyisyyttä, munuaiskiviä, osteoporoosia, hammasongelmia, luupiikkejä, harmaakaihia ja monia muita terveysongelmia.

Perinteiset aasialaiset ja intialaiset ruokavaliot sisältävät vain vähän maitotuotteita, eikä magnesiuminpuutos ei ole näissä maissa yleinen ongelma. Pääasiassa vihreistä kasviksista, viljatuotteista, tofusta ja merenelävistä koostuvat ruokavaliot sisältävät jopa kaksi kertaa enemmän magnesiumia kuin länsimainen ruokavalio.

Myös D-vitamiinin riittävä saanti on ratkaisevan tärkeää. Tämä on tuttua varsinkin meille suomalaisille. Auringonvalo on luonnollinen D-vitamiinin lähde, ja siitä on etenkin talvikuukausina pulaa. Rasvaliukoinen D-vitamiini edistää magnesiumin imeytymistä. Vastaavasti alhainen magnesiumitaso vaikuttaa myös D-vitamiinin määrään elimistössämme, sillä magnesium liittyy kole-

steroliaineenvaihduntaan ja D-vitamiini on yksi kolesterolin muodoista. D-vitamiinin puutos puolestaan vaikuttaa suoraan kilpirauhasen toimintaan.

## MITEN MAGNESIUM IMEYTYY PARHAITEN?

Magnesiumia on mahdollista nauttia monessa muodossa, ja se imeytyy välittömästi verenkiertoon päädyttyään. Jos magnesiumia nautitaan suun kautta, se päätyy ensin maksaan, jossa ruoansulatusentsyymit tuhoavat osan siitä. Iholle suihkutettuna magnesium kuitenkin imeytyy suoraan verenkiertoon, kulkematta maksan kautta. \*

Kirjoittaja on PRASADin perustaja, ayurveda-konsultti, yrtilääkinnän asiantuntija, joogaopettaja ja ammattivalokuvaaja. Hän on kotoisin Kanadasta ja asuu parhaillaan Helsingissä. [www.prasad.fi](http://www.prasad.fi)

## HYVIÄ MAGNESIUMIN LÄHTEITÄ

### Pohjoismaisia ruokia, jotka sisältävät runsaasti magnesiumia:

Ruis, mustaherukka, nokkonen, voikukka, merikasvit, tattari, pakurikäpää.

### Muita magnesiumin lähteitä:

	mg/100g
Merilevä	760
Vehnälese	490
Vehnän itu	336
Mantelit	270
Cashew-pähkinät	267
Sokeriruokomelassi	258
Ravinnehiiva	231
Tattari	229
Parapähkinä	225
Hasselpähkinä	184
Maapähkinä	175
Hirssi	162
Täysjyvävehnä	160
Pekaani-pähkinä	142
Saksanpähkinä	131
Tofu	111
Kookos	90
Lehtikaali	57
Maissi	48
Avokado	45
Cheddar-juusto	45
Persilja	41
Luumu	40
Auringonkukan siemenet	38
Bataatti	31

(Lähde: Weston A. Price Foundation)