Niedobór magnezu – co może go nasilać na co dzień?

data aktualizacji: 2026.06.16 autor: ARTYKUŁ SPONSOROWANY



(fot.pexels)

Niedobór magnezu bywa trudny do rozpoznania. Rozwija się stopniowo, przez co trudno go zauważyć, a przy tym jego objawy łatwo pomylić z innymi dolegliwościami. Zwykle daje objawy takie jak skurcze mięśni, zmęczenie, rozdrażnienie czy problemy ze snem. Co wpływa na pogłębienie problemu? Wyjaśniamy!

Dieta uboga w magnez

Jeśli Twoja dieta opiera się na **produktach przetworzonych, słodyczach, białym pieczywie, łatwo o niedobory tego pierwiastka**. Z kolei produkty takie jak orzechy, pestki, pełnoziarniste zboża, kakao czy zielone warzywa liściaste są jego dobrym źródłem i ich brak w jadłospisie może pogłębiać problem.

**Co wypłukuje magnez? ** Na niedobór tego składnika może wpływać częste picie kawy czy alkoholu, które powoduje jego utratę z organizmu (zwiększa wydalanie z moczem). Podobnie działa dieta bogata w cukry proste, która sprzyja większym wahaniom gospodarki mineralnej i często wypiera

bardziej wartościowe produkty.

Przyjmowane leki

Leki, na przykład diuretyki, wybrane środki stosowane przy chorobie refluksowej czy niektóre antybiotyki, mogą działać moczopędnie. Dodatkowo przy dłuższym stosowaniu mogą zaburzać gospodarkę elektrolitową organizmu. Warto też pamiętać o chorobach przewodu pokarmowego, które mogą utrudniać wchłanianie magnezu nawet przy prawidłowej diecie.

Styl życia i aktywność fizyczna

Przewlekły stres powoduje większe zużycie magnezu, a jednocześnie jego niedobór może nasilać objawy stresu, takie jak niepokój, napięcie mięśni czy problemy ze snem. Do utraty magnezu przyczynia się **nawet intensywna aktywność fizyczna, szczególnie gdy mowa o wysiłku, podczas którego intensywnie się pocisz**. Nie uzupełniając tego cennego pierwiastka, ryzykujesz niedobory.

Na co dzień znaczenie ma również ogólny styl życia. **Nieregularne posiłki, brak snu i przewlekłe zmęczenie** dodatkowo obciążają organizm i mogą nasilać objawy niedoboru. Często dopiero suma kilku czynników powoduje, że problem staje się wyraźny.

Jak rozpoznać i uzupełnić niedobór magnezu?

Objawy niedoboru magnezu są dość zróżnicowane. Jednym z najczęstszych sygnałów są **skurcze mięśni, drżenia powiek lub uczucie „mrowienia" w kończynach**. Pojawiają się też ogólne osłabienie, szybkie męczenie się i spadek wydolności organizmu. Mogą również pojawić się problemy z koncentracją czy niepokój, a nawet kołatanie serca. W bardziej zaawansowanych przypadkach mogą pojawić się bóle głowy, zawroty głowy oraz pogorszenie ogólnego samopoczucia.

Aby uzupełnić niedobór tego cennego pierwiastka, **działaj na kilku polach jednocześnie**. Na pewno ogranicz czynniki prowadzące do jego utraty, a w razie potrzeby wprowadź do diety produkty bogate w magnez, jak orzechy, pestki dyni i słonecznika, kakao, kasze (zwłaszcza gryczana i jaglana), pełnoziarniste pieczywo, płatki owsiane oraz zielone warzywa liściaste. Przy poważniejszych niedoborach pomocna może być suplementacja magnezu w dobrze przyswajalnych formach, takich jak cytrynian, mleczan czy glicynian, najlepiej po konsultacji z lekarzem lub farmaceutą, zwłaszcza jeśli przyjmujesz inne leki.

CZYTAJ TAKŻE:

Jak zorganizować konsolację w Łodzi krok po kroku

Źródło: https://gotuj.eglos.pl/aktualnosci/item/45570-niedobor-magnezu-co-moze-go-nasilac-na-co-dzien