

# Test zelf je magnesiumgehalte

Cijfers en grafieken, maat en getal bepalen in toenemende mate onze blik op de wereld én op ons zelf. Meten is weten, ook als het onze gezondheid betreft. Dat geldt ook voor een tekort aan magnesium in het lichaam.

Niet de symptomen, maar het mmol gehalte in het bloedserum is bepalend voor het al dan niet suppleren. Maar klopt dit wel?

**O**ver de zin en onzin van preventief medisch onderzoek blijven de meningen verdeeld. Het onderzoeken van mensen die geen klachten hebben of een verhoogd risico op ziekten heeft aan de ene kant iets raars: er wordt gezocht naar iets waarvoor geen aanwijzingen zijn dat het er is. Tegenstanders wijzen er dan ook op dat er bij het overgrote deel van de mensen niets uit zo'n screeningsonderzoek komt. Je bent een behoorlijk bedrag armer voor de bevestiging van wat je eigenlijk al wist: ik ben gezond. Ook, zo fulmineren de tegenstanders verder, reikt deze garantie niet verder dan de voordeur; een screening is een momentopname. En daarbij komt ook nog, dat als er wat gevonden wordt, bijvoorbeeld een afwijkende bloedwaarde, dit vaak alleen maar leidt tot verdere medicalisering, in de vorm van verder onderzoek en medicatie, terwijl veel mensen dit soort afwijkingen hebben zonder dat ze ziek zijn.

## Altijd prijs

Aan de andere kant is een positieve screening een geweldig geluksmoment; de sigaret die je opsteekt nadat je met het goede rapport de kliniek bent uit gehuppeld smaakt uitstekend en bij het etentje om het te vieren laat je het vlees extra rood en schenk je nog eens in, proostend op de eeuwige jeugd. Maar ook als het niet zo is en er bij de screening een beginnende tumor in een vitaal orgaan is gevonden, ben je positief over de screening. Nu ben je er op tijd bij. Bij latere ontdekking was de behandeling immers veel ingrijpender en risicovoller geweest. Zo'n screening is eigenlijk een soort loterij waarbij je altijd in de prijzen valt. Dit altijd prijs principe vormt samen met onze steeds grotere drang naar risicobezwering door middel van maat en getal het ijzersterke fundament onder de sterke marktgroei van de preventieve screening. Uiteraard zijn daarbij de technologische ontwikkelingen en de bereidheid én mogelijkheid om deze – vaak niet verzekerde – screenings te betalen belangrijke randvoorwaarden.

## Prikken

Stel, u hebt vaak last van kramp, u slaapt slecht, kunt zich moeilijk concentreren en – ook zo iets gekks – u knippert uitzonderlijk vaak met uw oogleden. Redenen genoeg voor een bezoekje aan de huisarts. Deze hoort u aan en haalt dan een groot formulier uit de la: “eerst maar eens bloedprikken”, zegt de arts, want ook hier zijn maat en getal steeds prominente factoren in de diagnose. Vervolgens kruist deze aan wat er allemaal gemeten moet worden. Een beetje fatsoenlijke huisarts heeft in uw verhaal symptomen herkend die kunnen wijzen op een magnesium tekort en zal dus ook deze meting aankruisen. Vervolgens gaat u naar de prikfabriek en zit een aantal dagen later wederom tegenover de huisarts. Deze kijkt u opgewekt aan en zegt geruststellend: “met het magnesium gehalte zit het wel goed, keurig binnen de voorgeschreven waarden”.





De vraag is gerechtvaardigd of deze conclusie klopt. Het meten van magnesium vindt in Nederland standaard plaats in het bloedserum. Daar bevindt zich ongeveer 1 % van 24 tot 28 gram magnesium die we in ons lichaam hebben. De rest zit in onze tanden, botten, spierweefsel en intercellulair vocht. Het bloed, wereldkampioen in stabiel houden van waarden, onttrekt bij een tekort magnesium uit de rest van het lichaam. Met andere woorden: de uitkomst van een bloedserum meting geeft geen garantie dat u geen magnesium tekort heeft.

## Eigenlijk is het allerbeste om gewoon simpelweg aan zelfdiagnose te doen

### Verschillende magnesium tests

Maar geen nood, tegenwoordig kunt u ook – zij het vaak niet vergoed door de verzekeraar – meer betrouwbaar uw magnesiumstatus laten meten. De zogenaamde RBC (Red Blood Cells) test geeft al een wat beter beeld. De kosten bedragen ongeveer € 60, – en de test is vrijwel overal in Nederland afneembaar. Het magnesiumgehalte wordt daarbij niet in het serum, maar in de cellen gemeten. Nog betrouwbaarder schijnt de zogenaamde Ionized Magnesium Test te zijn, maar ja dat kan alleen in Amerika bij de bedenkers van deze test. Ook is er de zogenaamde Exa test, waarbij een meting plaatsvindt via het wangslimvlies. Kost je wel een paar honderd euro, maar wel behoorlijk betrouwbaar. Tot slot claimen ook veel therapeuten die met biofotonen – of bioresonantie apparaten werken te kunnen vaststellen of er al dan niet sprake is van een tekort aan magnesium. Deze methode is eenvoudig en redelijk toegankelijk, maar is – wetenschappelijk gesproken – discutabel.

### Circumstantial evidence

Net als bijvoorbeeld water en zuurstof is ook magnesium vluchtig. Het lichaam heeft het voortdurend nodig, maar kan wat het niet direct nodig heeft maar voor korte duur opslaan: je gebruikt het magnesium wat je lichaam binnenkomt binnen 24 tot 36 uur en een eventueel overschot plas, zweet of poep je weer uit. Bovendien gebruik je de ene dag meer magnesium dan de andere. Sport, stress, medicatie, voeding en genetische aanleg zijn daarbij medebepalend voor hoeveel magnesium het lichaam effectief nodig heeft. Dit geeft gelijk een bijkomend probleem aan bij het meten van het magnesiumgehalte in het lichaam, het is een momentopname. Ook de meest betrouwbare tests ontkomen niet aan dit gegeven. Het is dan ook verstandig om niet alleen te vertrouwen op een enkelvoudige test naar het magnesiumgehalte. Onderzoek ook ‘circumstantial evidence’, bijvoorbeeld hormonale waarden als het melatonine, cortisol, testosteron en insuline. Voldoende magnesium draagt namelijk bij aan een hormonale balans. En als je toch bezig bent, check dan ook je overige vitamines en mineralenbalans, want ook voor de effectieve werking van veel vitamines en mineralen, is de grote regelaar magnesium onmisbaar. Wat een gedoe en wat een kosten. Eigenlijk is het allerbeste om gewoon simpelweg aan zelfdiagnose te doen. Ga eens een periode van drie weken een bepaalde hoeveelheid gebruiken. Zechsal heeft daartoe een pakket ontwikkeld, inclusief een ondersteunend vragenlijstje. Na drie weken heb je een – luisterend naar je lichaam – aardig beeld of je baat hebt bij extra magnesium. Voor € 22,50 ben je klaar en heb je ook nog extra magnesium over. Zo kun jij je huisarts ook nog eens wat vertellen. Vindt deze vast leuk.

tekst : Jaap van Slooten – [www.zechsal.eu](http://www.zechsal.eu)

#### Gebruikte bronnen

- De Baaij JH, et al. Magnesium in man: implications for health and disease. - *Physiol Rev.* 2015;95(1):1-46.
- ESFA, Tolerate intake levels for vitamins and minerals, 2006
- [www.magnesiumhealth.com](http://www.magnesiumhealth.com) - [www.bloedwaardentest.nl](http://www.bloedwaardentest.nl) - [www.zechsal.eu](http://www.zechsal.eu)

Wilt u meer weten over de producten van Zechsal, kijk dan op [www.zechsal.eu](http://www.zechsal.eu)