



Магний:

каждому по потребностям

Людмила Янстон

Нельзя сказать что сейчас – голодное время. Прилавки магазинов всегда заполнены едой, проблема бедности хоть и не решена полностью, но все же на минимальную продуктовую корзину денег хватает у большинства россиян. Тем не менее организм продолжает голодать. Отчего так? И что делать?

Неизвестное об известном

Еще со школьных лет известно, что пища состоит из белков, жиров и углеводов. А еще из витаминов и минералов. И если суточная потребность килокалорий удовлетворена, далеко не факт, что обеспечено необходимое количество других элементов.

Диетологи говорят, что для правильного сбалансированного питания в каждом из приемов пищи должно содержаться около 20 (!) разных ингредиентов. Так что наши обычные чашка кофе и бутерброд на завтрак, лапша или картофель быстрого приготовления на обед и гора всякой бесполезной калорийной еды на

ужин отнюдь не восполняют дефицит организма в столь необходимых веществах. Одним из решений проблемы является прием поливитаминов. Однако и здесь консенсуса не достигнуто: есть некоторые элементы, дефицит которых по-прежнему не восполнен. Одним из таких веществ является магний: в поливитаминах он содержится в виде неорганических солей, которые очень плохо усваиваются организмом. К тому же кальций и фосфор, входящие в состав таких поливитаминов, препятствуют абсорбции магния в ЖКТ.

Магний впервые выделил Гефри Дэви более двух веков назад. И за это время доказано, что поддержание нормального уровня магния в организме человека является одним из важнейших факторов, сохраняющих здоровье. Магний участвует в более чем 300 биохимических реакциях, и при его дефиците нарушается работа всех органов и тканей. Ярче всего это можно проследить на примере функционирования нервных окончаний. Известно, что при возбуждении нервной системы начинают высвобождаться катехоламины: адреналин и норадреналин. Тормозной субстанцией для адреналина является именно магний. При недостатке этого вещества отмечается гиперактивность нервной системы, что проявляется различными спастическими состояниями, например гипертонус скелетной мускулатуры и как следствие, судороги икроножных мышц, спазмы кишечника, эпизоды бронхиальной астмы. Доказано, что дефицит магния участвует в патогенезе синдрома хронической усталости, нарушения сна, появления сердечных аритмий и повышения артериального давления. Также известно, что при стрессовых состояниях требуется большее количество магния. Его потребность увеличивается в период роста, беременности или кормления грудью, а также на этапе выздоровления организма – для нормализации всех обменных реакций. Недаром в исследованиях показано, что у 40% госпитализированных больных с различными патологиями отмечается дефицит этого минерала. Плохое питание, в т.ч. популярная среди женщин низкокалорийная диета, употребление алкоголя, нарушение работы кишечника со снижением всасываемости и

склонностью к диарее тоже способствуют нехватке магния. Нельзя не упомянуть еще один очень важный фактор – низкая инсоляция: это и работа в темных помещениях, и зимний период года. На смену сезонов повлиять никак нельзя, равно как и, скажем, отменить беременность, но вот восполнить дефицит вполне возможно.

Восполнение дефицита

Для того чтобы пропасть между потребностью и возможностью сократилась как можно быстрее, следует рекомендовать включить в ежедневный рацион больше зеленых овощей и фруктов, хлеб с отрубями, чаще потреблять нешлифованный рис и различные крупы. Такие необходимые в рационе блюда, как мясо, птица и картофель содержат относительно малое количество магния, а кальций и фосфор в молочных продуктах препятствуют его абсорбции. Весьма полезно заменить поваренную соль морской пищевой солью – в ней содержится около 100 минералов, в т.ч. магний. Можно также восполнить дефицит магния с помощью препарата Магнерот. Он содержит оротат магния, что способствует усиленному проявлению действия магния, его фиксации на АТФ в клетке. В различных исследованиях было показано, что оротат магния увеличивает устойчивость миокарда к ишемии и выживаемость при инфаркте, предупреждает развитие застойной сердечной недостаточности, оказывает защитное действие на ЦНС при гипоксии, интоксикации или травме, а также облегчает обучение и обработку информации. Отмечается улучшение метаболических показателей, уменьшение холестеринамии,

т.е. замедляется развитие атеросклероза.

Как правило, рекомендовано применять по 2 таблетки 3 раза в день в течение 7 дней с последующим уменьшением дозы до 1 таблетки 2–3 раза ежедневно, запивая небольшим количеством жидкости, за 1 час до или через 4 часа после еды.

Продолжительность курса должна составлять не менее 4–6 недель. В случае если дефицит магния проявляется ночными судорогами икроножных мышц, следует принимать вечером по 2–3 таблетки. Магнерот хорошо переносится, побочные эффекты возникают редко, при применении высоких доз, в виде послабления стула, и проходят самостоятельно при снижении количества потребляемого препарата. Поскольку Магнерот выделяется почками, он не показан при нарушениях их функции, мочекаменной болезни. При гипотиреозе и выраженной брадикардии следует рекомендовать посоветоваться с врачом. Важно помнить, что особенно тщательно за уровнем магния нужно следить во время беременности, когда потребность в нем увеличивается, а нехватка может привести к серьезным осложнениям. Препарат разрешен к применению во время беременности – с I по III триместр.

Таким образом, применение Магнерота является весьма перспективным в плане профилактики и лечения многих состояний, при этом препарат достаточно безопасен: при его применении не отмечено значимых побочных явлений, а также взаимодействия с другими препаратами, что позволяет смело рекомендовать его посетителям аптеки, если они описывают соответствующие симптомы. ●

Чтобы проверить свои знания о препарате Магнерот, ответьте на вопросы теста:

1. Укажите нерациональное клиническое применение Магнерота:

- А. В комплексном лечении и в качестве профилактики инфаркта миокарда
- Б. Лечение спастических состояний
- В. Профилактика гиперлипидемии
- Г. Для лечения ожирения

2. При какой из перечисленных патологий Магнерот противопоказан?

- А. Метаболический синдром
- Б. Мочекаменная болезнь
- В. Гипертоническая болезнь
- Г. Инфаркт миокарда

3. Какие из перечисленных симптомов не являются признаками дефицита магния?

- А. Чувство нехватки воздуха, «ком» в горле
- Б. Ухудшение памяти, нарушение засыпания или бессонница
- В. Ночные судороги, подергивание век
- Г. Диарея, учащенное мочеиспускание

4. Укажите правильное утверждение:

- А. При хроническом алкоголизме уровень магния в организме повышен, т.к. его резорбция в почечных канальцах усилена
- Б. При хроническом алкоголизме уровень магния в организме снижен вследствие уменьшения его резорбции в почечных канальцах
- В. Хронический алкоголизм никак не влияет на количество магния в организме

5. Укажите правильное утверждение:

- А. Наибольшее количество магния находится в костной ткани, меньше в мышечной и нервной и совсем небольшое количество – в плазме крови
- Б. Больше всего магния находится в крови, депо являются нервная и мышечная ткани
- В. Магний в организме находится в икроножных мышцах и нервных окончаниях, совсем мало – в плазме крови

6. В одной таблетке Магнерота содержится:

- А. 32,8 мг магния оротата
- Б. 25,0 мг магния оротата
- В. 350 мг магния оротата
- Г. 500 мг магния оротата

7. Кто из химиков впервые выделил магний?

- А. Лайнус Карл Полинг
- Б. Гефри Дэви
- В. Антуан Франсуа де Фуркруа
- Г. Фриц Габер

8. Укажите правильное утверждение:

- А. Магнерот разрешен к применению в I–III триместрах беременности
- Б. Магнерот разрешен к применению только в III триместре беременности
- В. Магнерот не разрешен к применению во время беременности

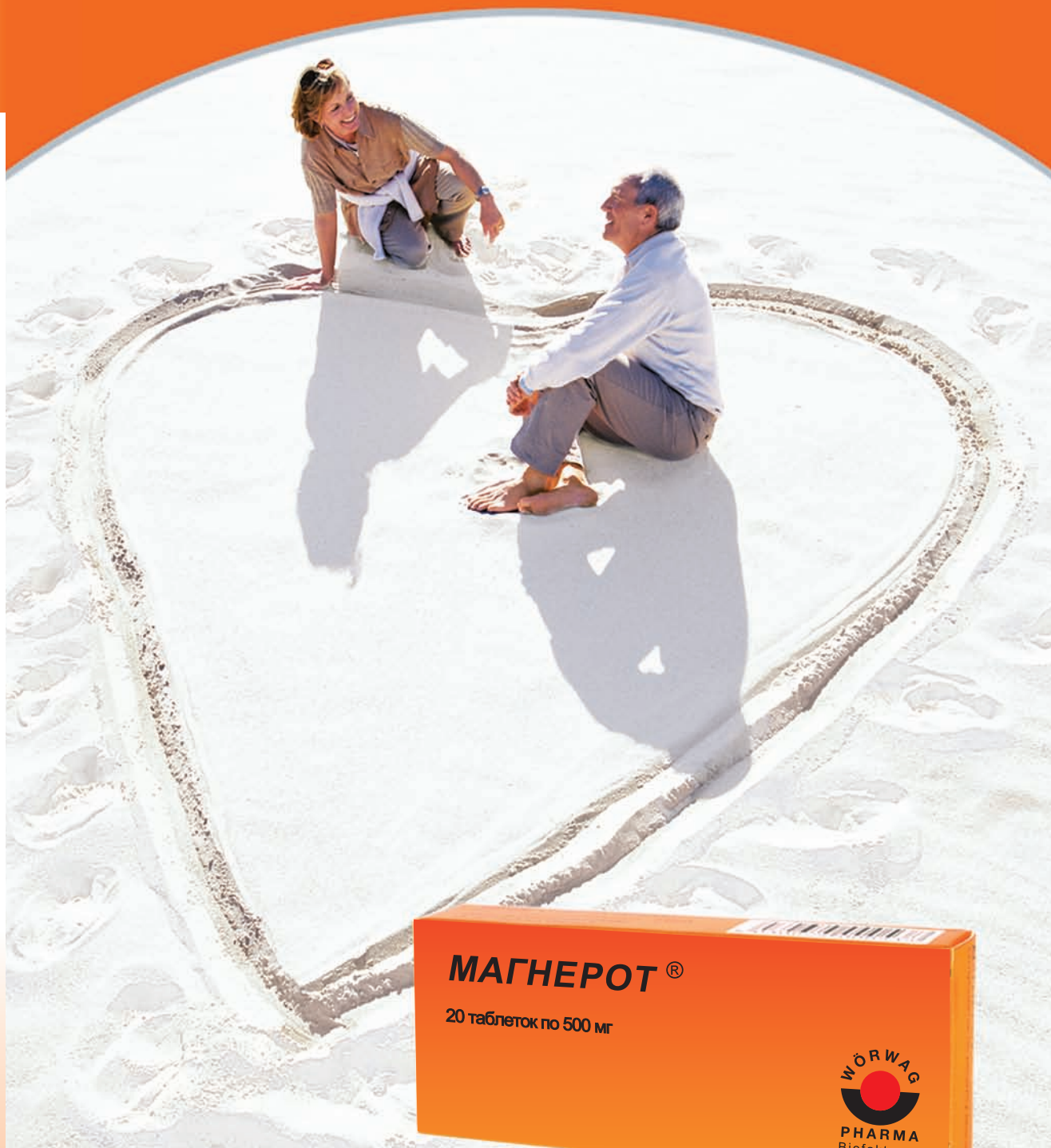
9. Укажите правильное утверждение:

- А. Кальций и фосфор препятствуют абсорбции магния в ЖКТ
- Б. Кальций и фосфор усиливают абсорбцию магния в ЖКТ
- В. Кальций и фосфор никак не влияют на абсорбцию магния в ЖКТ



Правильные ответы:
1. Г; 2. Б; 3. Г; 4. Б; 5. А; 6. Г; 7. Б; 8. А; 9. А.

Сердцу нужна любовь и **МАГНЕРОТ®**



МАГНЕРОТ®

20 таблеток по 500 мг



Представительство компании «Вёрваг Фарма»:
117545, Москва, а/я 43
Варшавское шоссе, 125 Ж, корп Б
Тел.: (495) 382-85-56
Факс: (495) 382-28-01

Защищает Ваше сердце