

# RAZLOZI KOJI DOVODE DO NEDOSTATKA MAGNEZIJUMA (Mg)

Manjak **Mg** u ishrani  
- siromašno zemljište  
- gubitak industrijskom obradom hrane  
- fitati

Hronični stres  
- veće lučenje kortizola  
- pojačana potrošnja vitamina D

Svakodnevna upotreba diuretika  
- kafa, čaj, napici sa kofeinom  
- alkoholna pića  
- lekovi diuretici, neki antibiotici

Korišćenje kontraceptivnih pilula

Ishrana bogata ugljenim hidratima  
- testenine, hleb, cerealijske  
- slatkiši, slatki napici  
- brza hrana

## DEFICIT MAGNEZIJUMA (Mg)

Povećava stvaranje i lučenje insulina

Povećava izlučivanje Mg bubrežima

## POSLEDICE NEDOSTATKA MAGNEZIJUMA (Mg)

Spazam krvnih sudova

Povišenje krvnog pritiska

Th - diuretici

Povećan deficit **Mg**

Migrena

Th - NSAIDs

Povećana potrošnja vitamina C

Pad imuniteta

Poremećaj rada paratiroidne žlezde

Osteopenija

Osteoporoz

Th-Ca, vitamin D, HRT

Estrogen  
Gubitak folne kiseline i B12  
Povećanje depresije, anksioznosti i stvaranje homocisteina

Depresija i anksioznost

TH-SSRIs

Povećava nivo serotonina

Nedostatak folne kiseline i B12

Povećanje depresije, anksioznosti i stvaranje homocisteina

Spazam mišića, grčevi

Bol u:  
- vratu, ramenima, leđima  
- ekstremitetima  
- materici (posebno u PMS-u)

Th- NSAIDs

Pojačana potrošnja vitamina C

Pad imuniteta

Povećana viskoznost – gustina krvi

Th - Varfarin

Nedostatak vitamina K

Smanjena resorpcija vitamina D

Povećana vrednost holesterola

Th-statini

Poremećaj rada jetre i povećani enzimi jetre