

# Adviezen bij een magnesiumverrijking

**Magnesium is een mineraal dat het lichaam nodig heeft voor de vorming van bot en spieren, de overdracht van prikkels in spieren en in zenuwbanen, het goed functioneren van spieren, een goede werking van een groot aantal enzymen (enzymen zijn stoffen die nodig zijn om processen in het lichaam mogelijk te maken) en de energieproductie van de lichaamscellen.**

## **Hoeveel hebt u per dag nodig?**

De dagelijkse aanbevolen hoeveelheid magnesium bij een volwassen man is 350 milligram. Bij een vrouw is dit 300 milligram. Deze hoeveelheid kunt u halen uit normale voeding.

## **In welke voedingsmiddelen komt magnesium voor:**

Magnesium komt voor in verschillende voedingsmiddelen. Het zit in volkorenbrood en andere volkoren graanproducten, (groene) groente, peulvruchten, noten, pitten, zaden, melk en melkproducten, vlees en vis. Ook water kan bijdragen aan de inname van magnesium. Met name in noten, zaden, pitten en cacao poeder (pure chocola) zit veel magnesium.

## **Contactinformatie**

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de diëtist:  
Telefonisch via 088 125 00 00 op werkdagen tussen 8.00 en 13.00 uur. U kunt ook een e-mail sturen naar [dietetiek@adrz.nl](mailto:dietetiek@adrz.nl) of gebruik maken van het contactformulier op de site [www.adrz.nl](http://www.adrz.nl).