

## תוסף מגנזיום - מדוע, למי ואיזה כדאי לקחת?

מאת: תו בוטבול, B.Sc., דיאטנית קלינית וביולוגית, מו"פ חברת אומגה גליל  
זמן קריאה: 3 דקות

מגנזיום הוא אחד המינרלים החשובים בגופנו, ואחד מתוספי התזונה הפופולאריים ביותר. מחסור בו עלול לגרום לשלל בעיות, כגון התכווצויות שרירים, מיגרנות או תפקוד לקוי של מערכות שונות בגוף. למרבה המזל, קל להשלים את החסר באמצעות תוסף מתאים!  
המגנזיום הינו מינרל חיוני והכרחי לתפקודם התקין של התאים בגופנו. נוכחותו היא קריטית לפעילותן התקינה של מערכות הגוף, כדוגמת מערכת העצבים, העצמות והשרירים, מערכת החיסון ומערכת הלב וכלי הדם וכן לתפקוד נויורולוגי תקין.

### למה עלול לגרום מחסור במגנזיום?

הביטוי השכיח ביותר למחסור במגנזיום הוא "muscle cramps" - התכווצות שרירים פתאומית. התופעה נפוצה בעיקר בקרב העוסקים בספורט וכן בנשים בהריון. בנוסף, מחסור במגנזיום יוצר סיכון מוגבר להפרעות ב:

מערכת השרירים והעצבים  
קצב הלב  
מערכת החיסון  
בניית עצמות תקינה  
רמות הסוכר בדם  
לחץ הדם  
מערכת הקרישה

נמצא גם כי מחסור במגנזיום יכול לבוא לידי ביטוי בתופעות פסיכולוגיות ונוירולוגיות, כגון: כאבי ראש המשויכים למיגרנות, חרדה ודיכאון.

### מקורות למגנזיום בתזונה

בעקבות המעבר להשקיית הגידולים החקלאיים במים מותפלים, המזונות שלנו היום דלים במגנזיום לעומת העבר. בנוסף על כך, גם המים שאנחנו שותים (כ-80% ממי השתייה בישראל) הם מים מותפלים ולכן אינם מכילים מגנזיום. המקורות הטבעיים העיקריים בתזונה למגנזיום הם: מי שתייה שאינם מותפלים, אגוזים, דגנים, ירקות (בעיקר עלים ירוקים כמו תרד, מנגולד וחסה). ניתן להעלות את רמות המגנזיום בגוף, במידת הצורך, גם על ידי תוסף מגנזיום.

### למי מומלץ ליטול תוסף מגנזיום?

ידוע כי אנשים העוסקים בספורט ומבצעים אימונים בעצימות גבוהה נמצאים בסיכון מוגבר למחסור במגנזיום, זאת בשל איבוד מלחים באמצעות הזיעה. התופעה נפוצה יותר בקיץ אז ההזעה ואבדן המלחים מוגברים. אוכלוסייה נוספת עבורה חשוב התוסף היא נשים בהריון, שכן העובר צורך חלק מהמגנזיום של האם ובכך יוצר מחסור בגוף האישה. מחסור עלול להיווצר גם בגופם של אנשים הנוטלים באופן קבוע תרופות מסוימות, אנשים בעלי בעיות ספיגה, וכן כאלה המבססים את תזונתם בעיקר על מזון מעובד ומים מותפלים. בקבוצת הסיכון למחסור במגנזיום נכללים גם אנשים הלוקים בתסמונת המטבולית ו/או השמנת יתר, חולי סוכרת סוג 2 ואוסטיאופורוזיס. מחקרים הראו שגם בקרב אנשים שעברו פגיעות מוחיות ישנה הפחתה ברמות המגנזיום בגוף.

### איזה תוסף מגנזיום מומלץ?

את תוספי המגנזיום הקיימים בשוק ניתן לחלק ל-2 קבוצות עיקריות:

מגנזיום הקשור למולקולה אורגנית:  
טאורט, גליצינט, אורוטט, אספרטט, מאלט, אסקרובט, לקטט, ציטראט וטריאונט.

מגנזיום הקשור למולקולה אנאורגנית:  
אוקסיד, כלוריד, הידרוסקיד, סולפט וקרבונוט.

מחקרים מצאו כי כאשר מגנזיום נקשר למולקולה אורגנית נוצר מבנה המגן עליו טוב יותר וכזה המאפשר חדירה טובה יותר שלו לרקמות הגוף. מבנה זה נקרא: Fully Chelated או בעברית "קשור במלואו".

מבין סוגי המגנזיום המקושרים למולקולה אורגנית, נמצא כי מגנזיום טאורט מאפשר את הספיגה הטובה ביותר. מגנזיום זה נקשר למולקולה אורגנית בשם טאורין המאפשרת למגנזיום מעבר יעיל יותר של מחסום הדם-מוח והעברת המגנזיום לתאי העצב במוח ולרקמות היעד בגוף.

### מחקרים: הזמינות הביולוגית של מגנזיום טאורט היא הטובה ביותר

מחקר משנת 2018 [1] השווה בין הזמינות הביולוגית (היחס בין הכמות שנוטלים לזו שמגיעה בפועל לזרם הדם) של שלושה סוגי מגנזיום הקשורים למולקולה אורגנית: ציטראט, טאורט ומאלט.

על פי תוצאות המחקר, זמינות המגנזיום הגבוהה ביותר במוח נמצאה באופן מובהק בקבוצה שקיבלה מגנזיום טאורט. בנוסף, הקבוצה שקיבלה אצטיל טאורט הפגינה פחות התנהגויות המקושרות לחרדה. מחקר נוסף משנת 2019 [2] בדק את יעילות הספיגה של סוגי המגנזיום השונים במינונים שונים. ההשוואה הייתה בין מגנזיום טאורט, גליצינט, ציטראט ומאלט. המחקר מצא כי רמות המגנזיום במוח היו גבוהות ביותר לאחר נטילת תוסף מסוג מגנזיום טאורט. עוד נמצא כי על מנת להגיע לאותו ריכוז של מגנזיום במוח, נדרש מינון של פי 10 (!) ממגנזיום ציטראט וגליצינט. עדות נוספת ליעילותו של מגנזיום טאורט ניתן למצוא במחקר מ-2020 [3] שבדק את תרומתם של סוגי המגנזיום השונים לאחר פגיעה מוחית ומצא כי יעילותו היא הגבוהה ביותר בהפחתת נזק מורפולוגי והיקף מוות תאים במוח, בהשוואה למגנזיום סולפט וציטראט.

אז החלטתם ליטול מגנזיום? בדקו אם מדובר במגנזיום טאורט.

### [חדש! מגנזיום טאורט של גליל](#)

מגנזיום הטאורט של גליל קשור במלואו (Fully Chelated) לחומצת האמינו טאורין, לטובת הגעה משופרת לרקמות ואברי הגוף השונים.

הודות לכך ניתן ליטול כמות קטנה יותר, וליהנות מזמינות ביולוגית טובה יותר של התוסף.

כלומר, להבדיל מתצורות מגנזיום אחרות, עם טאורט אין צורך ליטול הרבה בתקווה שמשוהו ייספג ואכן יגיע לרקמות היעד.

לוקחים מעט ומקבלים יותר.

מקורות

Uysal N, Kizildag S, Yuce Z, et al. Ti Magnesium Compounds in Hours: Which Magnesium [1]  
.Compound Works Best?. Biol Trace Elem Res. 20meline (Bioavailability) of19;187(1):128-136

Ates, Mehmet et al. "Dose-Dependent Absorption Profile of Different Magnesium Compounds." [2]  
-Biological trace element research vol. 192,2 (2019): 244-251. doi:10.1007/s12011-019-01663

Hosgorler, Ferda et al. "Magnesium Acetyl Taurate Prevents Tissue Damage and Deterioration of [3]  
Prosocial Behavior Related with Vasopressin Levels in Traumatic Brain Injured Rats." Turkish  
neurosurgery vol. 30,5 (2020): 723-733. doi:10.5137/1019-5149.JTN.29272-20.1