

# MAGNESIO E POTASSIO

## 24 SACHETS

VOEDINGSSUPPLEMENT OP BASIS VAN

## MAGNESIUM EN KALIUM MET VITAMINE C EN VLIERBESSEN

TOEPASSEN BIJ OVERMATIGE TRANSPIRATIE,  
INTENSE FYSIEKE ACTIVITEIT EN VERMOEIDHEID



- Biedt de juiste hoeveelheid magnesium en kalium om de water- en zoutbalans te herstellen
- Verrijkt met vitamine C en vlierbessen met antioxiderende functie
- Gezoet met fructose, zonder sucrose
- Hoge kwaliteitsstandaard van componenten en vakmanschap



**MAGNESIUM en KALIUM** is een voedingssupplement van minerale zouten op basis van magnesium en kalium, twee van de belangrijkste minerale zouten voor het lichaam. Het is geïndiceerd bij toestanden van kalium- en magnesiumtekort die kunnen worden veroorzaakt door overmatig zweten, intense lichamelijke activiteit, diarree, braken, vermoeidheid, verminderde voedingsinname of diëten die zeer rijk zijn aan vezels die de opname van minerale zouten verminderen. Het is ook geïndiceerd bij een verhoogde behoefte aan deze mineralen. Door de balans van minerale zouten te herstellen, heeft het een tonische werking en helpt het het lichaam te hydrateren. Het kan ook nuttig zijn voor atleten om spiercontractie te bevorderen, de lactaatproductie te verminderen en het begin van krampen.

### INGREDIENTEN

Fructose, Voedingszuur: citroenzuur, Kaliumcitraat, Magnesiumcitraat, Aroma's, Kleur: rode biet, Vitamine C (L-ascorbinezuur), Zoetstof: sucralose, Vlierbessendroogextract (Sambucus nigra L., fruit), Antiklontermiddelen: siliciumdioxide, dicalciumfosfaat.

**Met suiker en zoetstof**

### Kenmerkende ingrediënten en hun inhoud per dosis maximaal aanbevolen dagelijks (2 sachets)

<b>Magnesium</b>	<b>225 mg</b>	60% RVW
<b>Kalium</b>	<b>600 mg</b>	30% RVW
<b>Vitamine C</b>	<b>120 mg</b>	150% RVW
<b>Vlierbessen d.e.</b>	<b>21,7 mg</b>	

\* RVW: referentie voedingswaarden (volwassenen) - EG verordening 1169/2011  
\*\* d.e. Droog Extract

### GEBRUIKSAANWIJZING

1-2 sachets per dag, op te lossen in 150 ml water, bij voorkeur tussen de maaltijden door, voor/na of tijdens een bijzonder intense lichamelijke inspanning. Bijzondere voorzichtigheid is geboden bij mensen met nier- en hart- en vaatziekten, bij wie het risico op hyperkaliëmie verhoogd is. Raadpleeg uw arts tijdens zwangerschap en borstvoeding. Magnesiumsupplementen hebben de neiging negatief te reageren op antibiotica, bloeddruk- en diabetesmedicatie, digoxine en diuretica. Kaliumsupplementen werken negatief samen met niet-steroïde anti-inflammatoire geneesmiddelen, heparine, bètablokkers, antacida, insuline, diuretica en laxemiddelen. Bewaren op een koele, droge plaats uit de buurt van licht bij een temperatuur lager dan 25 °C.

## KALIUM en MAGNESIUM

Kalium en magnesium zijn minerale elektrolyten, die samen met natrium, calcium en chloride nodig zijn voor de geleiding van elektrische impulsen in het lichaam. De aanwezigheid van het ene en het andere element is nauw verwant. In feite spelen ze een sleutelrol bij het in stand houden van de functionele en metabolische kenmerken van afzonderlijke cellen, weefsels en complete systemen, en worden ze onderdeel van de cofactoren van talrijke biologische reacties. Het lichaam heeft daarom voldoende beschikbaarheid van kalium en magnesium nodig om zijn vitale functies goed te laten functioneren. Om deze reden is het essentieel om de balans van deze ionen te vrijwaren, door onmiddellijk de hoeveelheden te integreren die verloren gaan tijdens intense fysieke activiteit of in het bijzonder pathologische toestanden zoals overvloedige diarree en braken. Deze mineralen oefenen hun effecten uit op verschillende delen van het lichaam en vervullen verschillende functies:

### KALIUM

Kalium vertegenwoordigt het belangrijkste intracellulaire ion, dat samen met natrium verantwoordelijk is voor zowel het handhaven van de celosmolariteit als voor variaties in de actiepotential van prikkelbare cellen, waardoor de neuromusculaire prikkelbaarheid wordt gereguleerd. Het speelt daarom een fundamentele rol bij de spiercontractie en de hartspier in het bijzonder en bij de overdracht van zenuwimpulsen. Reguleert de osmotische druk, de zuur-base balans en het vasthouden van water en draagt, door de vochtbalans te reguleren, bij aan het behoud van een normale bloeddruk.

Kaliumtekorten zijn de meest voorkomende oorzaak van een verstoorde elektrolytenbalans. Lage kaliumspiegels kunnen het gevolg zijn van uitdroging, braken, diarree, diabetische acidose of het gebruik van medicijnen zoals laxerendmiddelen, diuretica en steroïden. Kaliumtekorten manifesteren zich met symptomen van zwakte, spierkrampen, maagproblemen, constipatie, gebrek aan energie en de aanwezigheid van een onregelmatige hartslag.

Een kaliumsupplement kan nuttig zijn voor sporters omdat het nodig is voor de samentrekking van de skeletspieren en voor het reguleren van het vochtgehalte in het lichaam.

### MAGNESIUM

Magnesium is wijdverbreid aanwezig in cellen waar het betrokken is bij meer dan 300 enzymatische reacties waarbij de belangrijkste voedingsstoffen worden gebruikt. Het vervult tal van functies, waaronder het bijdraagt aan het energiemetabolisme, de spier- en zenuwfunctie en het behoud van de elektrolytenbalans. Het grijpt ook in bij botmineralisatie en eiwitsynthese, nucleïnezuuren en lipiden, ondersteunt het immuunsysteem, versterkt het tandglazuur, verbetert de stemming en vermindert angst en vermoeidheid.

Een magnesiumtekort kan symptomen veroorzaken zoals vermoeidheid, stress, spierkrampen en spiertrekkingen, slecht geheugen, nervositeit en angst, depressie, verwardheid, constipatie, onregelmatige hartslag, hyperactiviteit en slapeloosheid. De excessen daarentegen leiden tot symptomen zoals misselijkheid, braken, trage hartslag en zeer lage bloeddruk.

### VITAMINE C

Vitamine C is de term die wordt gebruikt om het redoxsysteem ascorbinezuur / dehydroascobinezuur aan te duiden, een omkeerbaar redoxsysteem met een sterke antioxiderende werking, dat ingrijpt in de cellulaire afweer tegen vrije radicalen. Het is een in water oplosbare vitamine met talloze eigenschappen, die meerdere essentiële functies vervult. Hiervan is het belangrijk voor de goede werking van het immuunsysteem (het is essentieel voor de homeostase van leukocyten) en heeft het een zeer gunstig effect bij preventie en bij de behandeling van talrijke infectieziekten. Het is opgenomen in de formule vanwege zijn vitamine- en antioxiderende werking, een werking die wordt versterkt door de aanwezigheid van vlierbessenextract, rijk aan bioflavonoïden die de biologische beschikbaarheid en het gebruik door het lichaam verbeteren. Vitamine C komt ook in de energieproductieprocessen terecht en is nuttig in alle gevallen van asthenie, vermoeidheid, herstel en intense fysieke inspanning.



### VLIERBESSEN

Vlierbes, of Sambucus Nigra in de wetenschappelijke naam, is een veel voorkomende plant in Italië en heeft kleine witte bloemen en paarse bessen. Vanuit voedingsoogpunt is het rijk aan vitamine A, B1, B2, B3, B5, B6 en C, waaraan flavonoïden, triterpenen, glycosiden, suikers en tannines zijn toegevoegd. De bessen bevatten ook minerale zouten zoals kalium, magnesium, zink, natrium en calcium. Vlierbessenextract is in de formule opgenomen vanwege de rijkdom aan bioflavonoïden die de opname en biologische beschikbaarheid van de aanwezige vitamine C en het gebruik ervan door het lichaam verbeteren. Het bevordert ook de regelmaat van het zweetproces en de afvoer van lichaamsvloeistoffen. Flavonoïden verbeteren ook de bloedcirculatie, een belangrijke actie op het perifere niveau, en helpen de zwelling van de ledematen te verminderen.

CODE EAN

QTY



24 SACHETS

**nutridag**

P.O. Box 96  
6640 AB Beuningen  
[www.nutridag.com](http://www.nutridag.com)