

## Niedobór magnezu - co może go nasilać na co dzień?

data aktualizacji: 2026.06.16 autor: ARTYKUŁ SPONSOROWANY



(fot.pexels)

**Niedobór magnezu bywa trudny do rozpoznania. Rozwija się stopniowo, przez co trudno go zauważyć, a przy tym jego objawy łatwo pomylić z innymi dolegliwościami. Zwykle daje objawy takie jak skurcze mięśni, zmęczenie, rozdrażnienie czy problemy ze snem. Co wpływa na pogłębienie problemu? Wyjaśniamy!**

### Dieta uboga w magnez

Jeśli Twoja dieta opiera się na **produktach przetworzonych, słodyczach, białym pieczywie, łatwo o niedobory tego pierwiastka**. Z kolei produkty takie jak orzechy, pestki, pełnoziarniste zboża, kakao czy zielone warzywa liściaste są jego dobrym źródłem i ich brak w jadłospisie może pogłębiać problem.

**Co wypłukuje magnez?** Na niedobór tego składnika może wpływać częste picie kawy czy alkoholu, które powoduje jego utratę z organizmu (zwiększa wydalanie z moczem). Podobnie działa dieta bogata w cukry proste, która sprzyja większym wahaniom gospodarki mineralnej i często wypiera

bardziej wartościowe produkty.

## Przyjmowane leki

Leki, na przykład diuretyki, wybrane środki stosowane przy chorobie refluksowej czy niektóre antybiotyki, mogą działać moczopędnie. Dodatkowo przy dłuższym stosowaniu mogą zaburzać gospodarkę elektrolitową organizmu. Warto też pamiętać o chorobach przewodu pokarmowego, które mogą utrudniać wchłanianie magnezu nawet przy prawidłowej diecie.

## Styl życia i aktywność fizyczna

Przewlekły stres powoduje większe zużycie magnezu, a jednocześnie jego niedobór może nasilać objawy stresu, takie jak niepokój, napięcie mięśni czy problemy ze snem. Do utraty magnezu przyczynia się **nawet intensywna aktywność fizyczna, szczególnie gdy mowa o wysiłku, podczas którego intensywnie się pocisz**. Nie uzupełniając tego cennego pierwiastka, ryzykujesz niedobory.

Na co dzień znaczenie ma również ogólny styl życia. **Nieregularne posiłki, brak snu i przewlekłe zmęczenie** dodatkowo obciążają organizm i mogą nasilać objawy niedoboru. Często dopiero suma kilku czynników powoduje, że problem staje się wyraźny.

## Jak rozpoznać i uzupełnić niedobór magnezu?

Objawy niedoboru magnezu są dość zróżnicowane. Jednym z najczęstszych sygnałów są **skurcze mięśni, drżenia powiek lub uczucie „mrowienia” w kończynach**. Pojawiają się też ogólne osłabienie, szybkie męczenie się i spadek wydolności organizmu. Mogą również pojawić się problemy z koncentracją czy niepokój, a nawet kołatanie serca. W bardziej zaawansowanych przypadkach mogą pojawić się bóle głowy, zawroty głowy oraz pogorszenie ogólnego samopoczucia.

Aby uzupełnić niedobór tego cennego pierwiastka, **działaj na kilku polach jednocześnie**. Na pewno ogranicz czynniki prowadzące do jego utraty, a w razie potrzeby wprowadź do diety produkty bogate w magnez, jak orzechy, pestki dyni i słonecznika, kakao, kasze (zwłaszcza gryczana i jaglana), pełnoziarniste pieczywo, płatki owsiane oraz zielone warzywa liściaste. Przy poważniejszych niedoborach pomocna może być suplementacja magnezu w dobrze przyswajalnych formach, takich jak cytrynian, mleczan czy glicynian, najlepiej po konsultacji z lekarzem lub farmaceutą, zwłaszcza jeśli przyjmujesz inne leki.

CZYTAJ TAKŻE:

[\*\*Jak zorganizować konsolację w Łodzi krok po kroku\*\*](#)

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/45570-niedobor-magnezu-co-moze-go-nasilac-na-co-dzien>