



## ETIXX MAGNESIUM 2000 AA orange



### 1. *STERKE PUNTEN Etixx Magnesium 2000 AA*

- ✓ Magnesium in aminozuur-chelaatvorm voor betere absorptie
- ✓ Bevat vitamine C voor extra spierbescherming
- ✓ Bruistablet met lekkere sinaassmaak kan ook in een drinkbus opgelost worden



### 2. *GEBRUIKER – Voor WIE kan Magnesium 2000 AA voordelig zijn?*

CATEGORIE POWER SPORTS – ENDURANCE SPORTS – INTERMITTENT SPORTS

Dit magnesiumsupplement is geschikt **voor alle sporters**: explosieve sporters, duursporters, team- en racketsporters. Zeker ook aan te raden voor sporters die veel zweet verliezen en bij warm weer.

### 3. *SITUERING – WAT is magnesium en WAAROM Magnesium 2000 AA gebruiken?*

Magnesium is een **essentieel mineraal** dat in het menselijk lichaam vooral in de botten (52%) en de spieren (28%) aanwezig is, maar daarnaast ook in kleine hoeveelheden in het serum en in de rode bloedcellen. Belangrijke voedingsbronnen van magnesium zijn groenten, vis, noten en volle granen.

Het speelt een **rol in meer dan 300 reacties** in ons lichaam; het is bijvoorbeeld betrokken bij spiercontractie, eiwitsynthese, zuurstoftransport, energiemetabolisme, immuunsysteem en hormonale functies. Magnesium draagt bij tot de elektrolytenbalans, aan de normale werking van de spier en helpt om vermoeidheid te verminderen.

Verschillende factoren, zoals een eenzijdige of calciumrijke voeding kunnen leiden tot een magnesiumtekort. Bovendien verliezen sporters extra magnesium via zweet en urine en hebben ze daardoor een 10-20% hogere magnesiumbehoefte. Daar geweten is dat een gebrek aan magnesium zorgt voor verminderde spierwerking en zwakheid, kan een magnesiumsupplement voor sporters een oplossing bieden.

Etixx Magnesium 2000 AA is een magnesiumsupplement dat gebruikmaakt van de **aminozuur-** (AA; amino acid) **chelaatvorm**. Dit heeft het voordeel dat magnesium beschermd wordt (door de “**aminozuurjas**”) en op die manier bijna intact in de dunne darm terechtkomt en beter opgenomen wordt. Bovendien werd vitamine C toegevoegd wat zorgt voor extra spierbescherming tegen oxidatieve stress.

|                                                           | <b>Magnesiumbisglycinaat (AA)</b>                                                           | <b>Magnesiumoxide</b>                                                                       |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Stabiliteit van de chemische binding                      | CHELAAT-binding<br>= mineraal + 2 aminozuren<br>Zeer stabiele verbinding                    | OXIDE-binding = MG + oxide<br>Zeer instabiele binding                                       |
| PARAMETERS                                                |                                                                                             |                                                                                             |
| Opname in het lichaam                                     | Als aminozuur<br>Gunstig voor opname                                                        | Als zout<br>Moeilijke opname                                                                |
| Stabiliteit in het spijsverteringskanaal (maag en darmen) | Wordt niet afgebroken<br>AZ's worden goed verdragen en niet verstoord door andere mineralen | Wordt wel afgebroken<br>Interactie met enzymen, vrije radicalen en maagzuur                 |
| Biologische beschikbaarheid in de dunne darm              | Hoogst mogelijk<br>- via AZ-receptoren<br>- glycine = kleinste aminozuur                    | Lage biologische beschikbaarheid<br>- slechts 1/5 van de AA-vorm<br>- door vele interacties |
| Tolerantie                                                | Wordt zeer goed verdragen                                                                   | Maag- en darmklachten                                                                       |

|  |                         |                                                                                                          |
|--|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Ook bij hoge doseringen | <ul style="list-style-type: none"> <li>- door interacties</li> <li>- bij zeer hoge doseringen</li> </ul> |
|--|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. SKU's – Welke smaken en formaten zijn beschikbaar?

| ETIXX MAGNESIUM 200 AA 3X10 BRUIS T. / T.<br>EFFERV (CNK : 2527-414)               | ETIXX MAGNESIUM 200 AA 6X10 BRUIS T. / T.<br>EFFERV (CNK : 4505-541)                |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |

#### 5. DOSERING – HOE en WANNEER moet ik de Magnesium 2000 AA innemen?

1 bruistablet (400mg magnesium) per dag in 200ml water (1 glas), bij voorkeur bij het ontbijt.

#### 6. EXTRA tips:

- De bruistablet met lekkere sinaasappelsmaak kan ook opgelost worden in een drinkbus als hydratatieoplossing.
- Er wordt aangeraden om een kuur te volgen van minimaal 4 weken.

#### 7. NEVENEFFECTEN – Zijn er neveneffecten bij het gebruik van Magnesium 2000 AA?

Dankzij aminozuur-chelaatvorm is het risico op darmklachten doorgaans minimaal. Wanneer magnesium gebruikt wordt in dosissen zoals hierboven beschreven, zijn neveneffecten weinig waarschijnlijk en is supplementatie dus veilig. Mensen met nierfalen wordt afgeraden om magnesium in te nemen.

## 8. ALLERGENENINFO

Zonder gluten – zonder lactose – zonder soja – vegetariërs ✓ – veganisten ✓

## 9. SAMENSTELLING per tablet:

| Per bruistablet |                 |
|-----------------|-----------------|
| Magnesium       | 400mg (107% RI) |
| Vit C           | 180mg (225% RI) |

## 10. Ingrediëntenlijst

Voedingszuur: citroenzuur - Magnesiumcarbonaat - Zuurteregelaar: natriumcarbonaten - magnesiumbisglycinaat - L-ascorbinezuur - Antiklontermiddel: calciumfosfaten - Aroma: citrusaroma - inuline - Zoetstof: cyclamaten - Kleurstof: carotenen - Zoetstof: sacharinen.

## 11. Wetenschappelijke referenties:

- Ashmead H. The absorption and metabolism of iron amino acid chelate. Arch Latinoam Nutr (2001); 51(1): 13-21.
- Bohl C, Volpe S. Magnesium and exercise. Crit Rev Food Nutr (2002); 42(6): 533-563.
- Huskisson E, Maggini Si, ruf M. the role of vitamins and minerals in energy metabolism and well-being. J Int Med Res 2007; 35(3): 277-289.
- Laires M, Monteiro C. Exercise, magnesium and immune function. Magn res (2008) ; 21 (2) : 92-96.
- Nielsen F, Lukaski H. Update on the relationship between magnesium and exercise. Magn res (2006); 19(3): 180-189.
- Rodrigez N DiMarco N, Langley S. American Dietetic Association; Dietetians of Canada; American College of Sports Medicine. Position of the American Dietetic Association, Dietetians of Canada; American College of Sports Medicine position stand: nutrition and athletic performance. Med Sci Sports Exerc (2009); 41(3): 709-731.
- Volpe S. Magnesium and the athlete. Curr Sports Med Rep (2015); 14(4): 279-283.