

Normaal gesproken is slechts een klein gedeelte (ongeveer 1%) van alle magnesium in het lichaam aanwezig in het bloed.

Magnesium is een mineraal dat aanwezig is in iedere cel van het lichaam. Het is onmisbaar voor de energieproductie, de werking van spieren en zenuwen en voor het behoud van de stevigheid van botten. Ongeveer de helft van de magnesiumvoorraad in het lichaam bevindt zich (in combinatie met calcium en fosfaat) in het bot.

Voeding is de bron van magnesium. Het is aanwezig in vele voedingsstoffen, met name in groene bladgroenten zoals spinazie. De hoeveelheid magnesium in bloed, cellen en bot wordt door het lichaam constant gehouden. De regulatie gebeurt door aanpassing van opname (via de darmen) en uitscheiding (met de urine, via de nieren).