

Magnesium ten onrechte in vergetelheid geraakt

Futloze kinderen en zwangere vrouwen die moe zijn, worden al vrij snel geprikt op het ijzergehalte in het bloed. Maar overstreste kinderen of depressieve moeders laten onderzoeken op het magnesiumgehalte in het bloed, dat zullen maar weinig artsen laten doen. Dat is gek, zoals de Franse kinderarts dr. Marianne Mousain-Bosc al jaren beweert. *Tekst: Hans Nieuwstad*



Tien jaar geleden deden zich bij de dochter van Marianne Mousain ernstige gezondheidsproblemen voor. Na een zoektocht door de literatuur kwam ze bij magnesium terecht. Een tekort aan deze stof kon allerlei narigheid veroorzaken, las ze. Marianne belde een bevriende collega-kinderarts uit Montpellier en legde haar vermoeden aan hem voor. Maar hij was zeer beslist: magnesium, dat diende nergens voor. Ook de drie neurologen die ze consulteerde, konden haar niet verder helpen. Magnesium, nee daar hadden ze niets mee. Maar Marianne is een type dat niet snel het vaandel laat vallen. Ze besloot de farmacoloog en neurobioloog prof. Jean-Robert Rapin uit Dyon te bellen omdat hij diverse wetenschappelijke artikelen over magnesium had geschreven. Ze zat een hele morgen met hem aan de telefoon en toen was alle twijfel bij haar weggenomen. De rol van magnesium bleek veel belangrijker te zijn dan de meeste van haar collega's zich realiseerden.

In de vergetelheid

In september 2000 nam ze deel aan het negende Internationale Magnesiumsymposium in het Franse Vichy. Tot haar verbazing bleek er een platform te zijn waar wetenschappers uit de hele wereld elkaar bijpraten. De nieuw verworven kennis had grote veranderingen tot gevolg voor haar aanpak van allerlei aandoeningen. Zo raakte ze er al snel van overtuigd dat gedragsstoornissen bij kinderen veroorzaakt kunnen worden door een tekort aan magnesium. Ze legde zich in eerste instantie toe op hyperactieve en autistische kinderen en behaalde in de strijd tegen beide stoornissen opmerkelijke resultaten. Hoe meer ze erover las, hoe beter ze begon te begrijpen hoe dat kon.

Magnesium is een onmisbaar mineraal voor het menselijk lichaam maar is enigszins in de vergetelheid geraakt. Het vervult een essentiële functie bij het bewaken van het evenwicht tussen zenuwen en spieren, neemt deel aan het metabolisme van koolhydraten en vetten, speelt een rol bij de synthese van eiwitten, heeft een gunstige invloed op de werking van de hersenen, bevordert de groei, het geheugen, ons afweermecanisme en de stoelgang. En het is noodzakelijk voor het optimaal functioneren van de cellen.

We krijgen het binnen via ons voedsel in de vorm van chocola, amandelen, tarwekiemen, mineraalwater (niet alle merken!), tuinbonen, risottorijst, pinda's, hazel- en walnoten, havermout, maïs en snijbiet. Uiteraard komt het ook wel in andere voedingsmiddelen voor, maar de hier genoemde springen eruit. Met name chocola met 70 procent cacao of meer bevat relatief veel magnesium. Daarbij moet wel aangetekend worden dat het lichaam er vrij slordig mee omspringt. Slechts een derde van het magnesium uit voeding wordt door de darmen opgenomen. De rest verdwijnt via de ontlasting. De

opname begint een uur na het eten en kan gedurende twee tot acht uur doorgaan. Het beste is de totale dosis aan magnesium over de hele dag te verspreiden. De aanbevolen hoeveelheid als voedingswaarde is 6 mg magnesium per kilo lichaamsgewicht per dag. Wie bijvoorbeeld 70 kilo weegt, moet aan 420 mg per dag komen. Voor opgroeiende kinderen, zwangere en zogende vrouwen gelden hogere hoeveelheden.

Vrij grote tekorten

In de praktijk komen we daar niet aan. Althans, als de situatie in ons land gelijk is aan die in Frankrijk. Daar is onderzoek gedaan dat vrij grote tekorten aan het licht bracht. Mannen bleven een kwart onder de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid en vrouwen ook zoiets. Dat ligt aan de slechte voeding, het volgen van een eenzijdig dieet of door slechte opname in de darmen, bijvoorbeeld bij kinderen met de ziekte coeliakie. Ook allerlei vormen van stress kunnen een tekort aan magnesium tot gevolg hebben. Stresshormonen, zoals cortisol, zorgen er namelijk voor dat de nieren extra magnesium uitscheiden. Het gaat daarbij zowel om fysieke stress, die bijvoorbeeld optreedt bij zware inspanning maar ook bij ziekte of operatie, als emotionele stress in al zijn verscheidenheid. Verder is er nog de genetische oorzaak. Daardoor kan het voorkomen dat mensen voldoende magnesium binnenkrijgen maar toch een tekort vertonen. Hiernaar moet nog wel veel onderzoek gedaan worden om er meer over aan de weet te komen.

Verrassende resultaten

Toen Marianne Mousain eenmaal op magnesiumtekorten was bedacht, zag ze bij bepaalde aandoeningen verrassende resultaten. Ze ontwikkelde zich tot een expert in haar vaderland en kreeg als zodanig bekendheid. Op aanraden van vrienden schreef ze een boek over haar bevindingen, aangevuld met wetenschappelijke gegevens. Het is kort geleden in het Nederlands vertaald en door uitgeverij Succesboeken.nl uitgebracht in de serie Anders Denken, onder de titel 'Magnesium, de oplossing voor gedragsstoornissen en vele andere aandoeningen'. Een belangrijk uitgangspunt voor het boek is dat magnesium de werking van de hersenen beïnvloedt. Samen met vitamine B6 helpt magnesium bij de overdracht in het centraal zenuwstelsel en bij het vrijmaken van neurotransmitters, een soort chemische boodschappers in de hersenen. Het gaat hier om een vrij nieuwe ontdekking. Mousain durft de stelling aan dat toediening van magnesium een heilzaam effect heeft op ADHD bij kinderen, op autisme, epilepsie en depressie. Ook zou het helpen Alzheimer te voorkomen of op z'n minst te vertragen.

Hoe stevig ze in haar schoenen staat, is niet altijd even goed na te gaan maar op onderdelen heeft ze sterke papieren. Zo bleek uit onderzoek dat tijdens internationale symposia werd gepresenteerd, dat 89 procent van de kinderen die het ADHD-middel Ritalin of Concerta kregen voorgeschreven, een gebrek aan magnesium hadden. Dat zijn sprekende cijfers. Verder zou volgens Mousain vijftig jaar geleden al uitgebreid



beschreven zijn dat 300 mg magnesium per dag in de vorm van een gluconaat of taurinaat doeltreffend is tegen depressies. De behandeling werd naderhand bedolven onder het oprukkend succes van de antidepressiva.

Bloedvaten

Van veel oudere datum is het gegeven dat magnesium de bloedvaten verwijdt. Anders gezegd: het geeft een verbeterde bloedvatdoorstroming dus een betere bloed- en zuurstof-toevoer naar de organen. Om dezelfde reden verlaagt het de bloeddruk. Tevens remt het de prikkelbaarheid van de hartspier. Verder heeft het een antistollende werking, waardoor het de vorming van bloedklonters in de vaten zou helpen voorkomen. Er zijn volop preparaten in de handel waarmee het magnesiumniveau kan worden verhoogd. Mousain geeft de voorkeur aan supplementen van de 'derde generatie'. Daartoe behoort onder andere Bio-Active Magnesium van Pharma Nord dat verkrijgbaar is bij de Roode Roos.

Nawoord

Een tikje bijzonder is het nawoord van vertaalster Ellen Vader. Ze ging niet over een nacht ijs: op internet probeerde ze te achterhalen of er wetenschappelijke bronnen zijn die de stellingname van Mousain ondersteunen. Ze stuitte naar eigen zeggen "op meerdere revolutionaire onderzoeken bij diverse aandoeningen en ziekten, waarbij magnesium een niet te onderschatten rol bleek te vervullen". In overleg met de auteur geeft ze in een zestal pagina's haar bevindingen weer. Als bronnen noemt ze The Lancet, Harvard School of Public Health en aanverwante gezaghebbende bladen. Raar natuurlijk dat de auteur die bronnen zelf niet vermeldt maar dat een vertaalster dat moet doen. De vormgeving van het boek is bepaald niet alledaags: het heeft de vorm van een hoofd. Knap bedacht!

Titel: 'Magnesium, de oplossing voor gedragsstoornissen en vele andere aandoeningen'

Auteur: Dr. Marianne Mousain-Bosc

Uitgever: Uitgeverij Succesboeken.nl

Omvang: 160 pagina's

Prijs: € 14,50

ISBN 9789079872138.