

# 7 måter magnesium kan redusere stram muskulatur og ømme muskler



Fordelene av magnesium for stramme og ømme muskler er store. Dessverre er det flere av oss i Norge som mangler av dette viktig mineralet. Er du en av de som mangler magnesium er det mange måter du kan øke nivået naturlig.

Magnesium er et essensielt mineral som er utrolig viktig for at musklene skal fungere optimalt, i tillegg til at det inngår i mer enn 600 funksjoner i kroppen. Til tross for dette, er magnesiummangel veldig vanlig hos nordmenn og i andre vestlige nasjoner. ([1](#))

Flere av pasientene som kommer til oss med langvarige smerter i muskel- og skjelettapparatet, opplever i tillegg å være ganske stresset og til dels angstpreget. Ofte blir de bedre

med endret kosthold som kan inkludere bl.a. økt magnesiuminntak.

Dette behøver ikke å være tilfeldig. Sammenhengen mellom angst og magnesium er så tydelig at forskere faktisk kan påføre labrotter angst kun ved å redusere magnesiumtilgangen til forsøksdyrene! (2) Liknende studier er selvfølgelig ikke gjort på mennesker, men jeg synes det er et fasinende fenomen.

Det finnes flere måter som magnesium kan være med på å redusere anspent og øm muskulatur på. Nedenfor går jeg gjennom noen av systemene som magnesium kan virke på slik at muskler og ledd blir betydelig mindre betent.

## 1: Betennelsesdempende



Som nevnt over er magnesium en av de viktigste mineralene for kroppen og rett og slett helt essensielt for at flere av kroppens prosesser skal kunne utføres. Ved et økt inntak av magnesiumrik mat, kan du oppleve å få redusert tilfeller av både akutte og mer langvarige tilfeller av betennelse i

kroppen. ([3](#))

Den største gruppen som får hjelp i vår klinikk er nettopp pasienter med betennelsestilstander i muskel og skjelett. Vi opplever ofte at de med hodepine og migrene har spesielt nytte av et optimalt magnesium nivå. Dette stemmer godt med det forskningen viser ([4](#), [5](#)).

Kronisk betennelse kan oppstå hvor som helst i kroppen, til og med i hjernen. Det å redusere betennelse i kroppen kan ha en indirekte virkning på din helse og livskvalitet.

## **2: Påvirker stresshormoner**

En av de vanligste årsakene til stram nakke, skuldre og hodepine er langvarig stress. Stresset får muskulaturen til å knyte seg slik at du får smerter. Dette kan også skje i rygg, armer, legger og muskler i resten av kroppen.

Magnesium kan hemme utskillelsen av stresshormoner og forhindre at de påvirker hjernen negativt. For mye av stresshormonet kortisol kan øke faren for angst, hukommelsestap, depresjon, tåkehjerne og mentale/psykiske lidelser ([6](#), [7](#)).

Når du er stresset fører det til en rekke prosesser i kroppen som fører til at magnesiumlagrene tømmes raskere i kroppen. Derfor er det lurt å få i seg tilstrekkelig med magnesium og gjøre avspenningsøvelser når du er i stressende perioder

## **3: Kan redusere muskelkramper**

Kramper og muskelstivhet kan være forårsaket av at du har for lite mineraler, som f.eks. magnesium. Ofte kan stram og øm muskulatur være en av de første symptomene på magnesiummangel. Magnesium kan, slik som veldig mange andre stoffer, absorberes gjennom huden. Flere som påfører magnesium, enten med spray eller krem, direkte på området med stram muskulatur opplever



at muskulaturen slapper av etter noen dager. Ifølge cochrane finnes det ikke gode nok bevis på at magnesium kan forebygge kramper i den generelle befolkningen. (8)

## 4: Få bedre søvn



Smerter er en av de vanligste årsakene til nedsatt søvnkvalitet og insomnia. Smerten kan både forhindre at du raskere får sove, men det vil også kunne gjøre at du våkner hver gang du beveger deg. Flere av våre pasienter med langvarige smerter, forteller at hvis de får sove godt blir det enklere for dem å takle smerten. Dette stemmer også godt med det studier og forskning mener. (9)

Tilskudd av magnesium ser ut til å ha en veldig gunstig effekt på raskere insovning, søvnlengde og søvnkvalitet (10). Pasienter som ikke får sove på grunn av urolige ben om natten får en bedre og roligere søvn hvis de tar magnesium tilskudd alene (11) eller magnesium sammen med melatonin og sink (12).

Selv føler jeg at jeg får en dypere og bedre søvn hvis jeg

bruker magnesiumtilskudd.

## 5: Kan gi bedre humør

Du har kanskje lagt merke til at et litt nedstemt og dårlig humør kan gjøre at du opplever smerter mer intenst? Magnesium ser faktisk ut til å kunne hjelpe personer som er litt nedfor og deprimerte ([30](#)). Mange merker effekt allerede i løpet av en uke ([13](#)). Magnesium får deg i bedre humør ved å øke nivået av serotonin slik at humøret går opp ([14](#)).

## 6: Holder blodsukkeret stabilt

Magnesium kan også hjelpe deg med å stabilisere blodsukkeret ([15](#), [16](#), [17](#), [18](#)).

Når blodsukkeret faller under normalnivået, slipper binyrene ut adrenalin og kortisol for å stimulere det lagrede sukkeret i kroppen til å slippes ut slik at blodsukkeret kan komme opp på riktig nivå igjen.

For lavt blodsukker (hypoglycemi) har veldig like symptomer som et angstanfall: nervøsitet, skjelvinger, svette, hjertebank og svimmelhet. Magnesiumtilskudd kan hindre at blodsukkeret synker for lavt, slik at du slipper disse ubehagelige symptomene. I tillegg bør du tilpasse kostholdet slik at du i størst mulig grad unngår sukker og raffinerte karbohydrater, og sørger for at du spiser rikelig med grønnsaker, sunne fettsyrer og protein.

Det er mange årsaker til at et stabilt blodsukker er gunstig for deg. En norsk studie som ble utført her på Ullevål Universitetssykehus og publisert i det meget anerkjente tidsskriftet "The Spine" i 2013 viste at et høyt fastende blodsukker øker risikoen for å få kroniske korsryggsmerter. Vedvarende smerter i korsryggen er en betydelig utfordring for helsevesenet og koster samfunnet milliarder av kroner hvert

år.

Ifølge forskerne vet vi foreløpig lite om hvordan høyt fastende blodsukker henger sammen med korsryggplager. Det kan være relatert ved at det forhøyede blodsukkeret kan senke smerteterskelen, eller ved at det forårsaker betennelsestilstander i kroppen som igjen fører til smerte. Dessuten kan høyt blodsukker være relatert til åreforkalkninger som gir redusert blodtilførsel og dermed mindre transport av næringsstoffer til ledd og muskler, dette kan også muligens føre til korsryggsmerter. ([19](#))

## **7: Øker avslappingssignalene i hjernen**

Som nevnt tidligere kan magnesium være med å forhindre utskillelse av stresshormoner, men optimale mengder av magnesium vil også stimulere GABA-reseptorer, avslapningsreseptorer, i hjernen. ([20](#))

GABA (gamma-aminobutyric acid) er en inhibitorisk neurotransmitter som bremser hjerneaktiviteten. Den lar med andre ord hjernen få pause.

Hvis du har lavt med GABA, vil hjernen hele tiden stå i "på-modus" slik at du aldri får tid til å skru av og koble ut. Lavt nivå av GABA er assosiert med flere stressrelaterte tilstander som gjør det vanskelig å slappe av i muskler og ledd.

## **Slik får du i deg magnesium fra mat**



Magnesium finner du i en rekke ulike matvarer, ved å sørge for å få i deg flere av disse regelmessig kan du sørge for holde magnesiumnivået i kroppen på et optimalt nivå. I perioder med mye stress, eller dersom du ikke får i deg rikelig av disse matvarene jevnlig, kan det være fornuftig å ta ekstra tilskudd.

Disse matvarene inneholder mye magnesium pr porsjon:

- Mandler
- Spinat
- Cashew
- Svarte bønner
- Edamamebønner
- Peanøttsmør
- Avocado
- Solsikkefrø
- Gresskarfrø
- Brasilnøtter
- Svartøyebønner

Sjokolade inneholder også noe magnesium, men kommer nok ikke helt opp på topplisten over magnesiumholdige matvarer. Sørg ihvertfall for å velge en mørk sjokolade (minst 70% kakao).

## Magnesiumrikt drikkevann

Det er stor variasjon i mineralinnholdet i drikkevannet i Norge, så det er ikke likegyldig hvilken vannkilde du får drikkevannet ditt fra. Grunnvann inneholder betydelig mer magnesium enn overflatevann. En studie gjennomført ved Folkehelseinstituttet undersøkte sammenhengen mellom drikkevann og hoftebrudd, og fant en tydelig beskyttende effekt av magnesium. ([21](#))

*Kanskje kan vannverkene benytte dolomitt i tillegg til eller som et alternativ til kalk. Dolomitt inneholder både magnesium- og kalsiumkarbonat, mens kalk inneholder bare kalsiumkarbonat.*

Cecilie Dahl, stipendiat på [Folkehelseinstituttet](#)

## Magnesiumtilskudd

Hvor godt man tar opp magnesiumtilskudd fra tabletter, kommer an på hvor mye magnesium kroppen trenger og hvor god fordøyelsen er. Ved høye doser opplever mange luft i magen og løs mage, så det kan være lurt å se på andre kilder for magnesium.

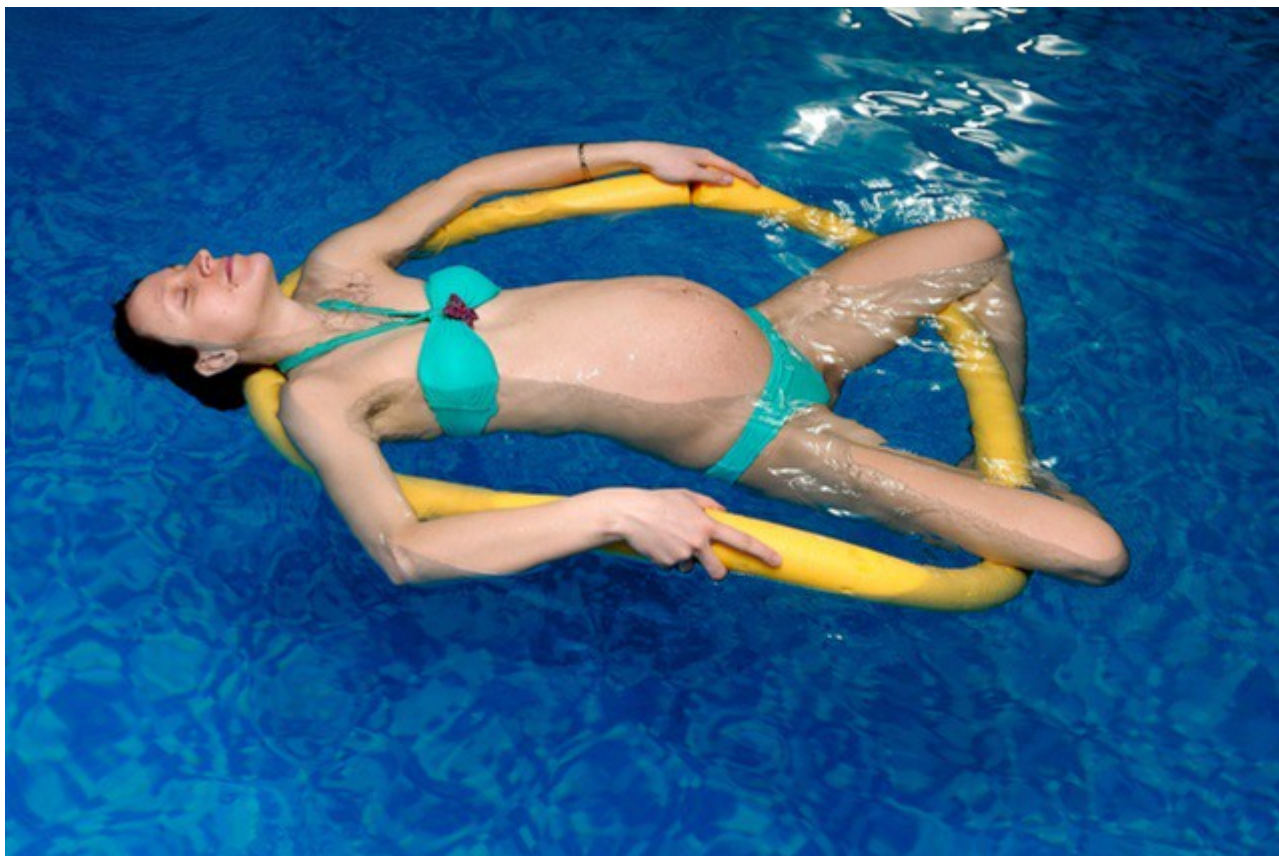
Kronisk stress gjør at du trenger betydelig mer magnesium enn ellers, siden det gjør at du slipper ut mer magnesium gjennom urin ([22](#)). Hvis du skal ta magnesiumtilskudd som tabletter kan det være lurt å unngå magnesiumsulfat og magnesiumoksid, som begge kan virke lakserende ([23](#)). Magnesiumsulfat (Epsom salt) er derimot glimrende å bruke i badevannet.

Magnesium glycinate, magnesium malate, magnesium citrate og



magnesium taurate ser ikke ut til å ha en like kraftig lakserende effekt, og kan derfor være et mer fornuftig valg.

Dersom du går på faste medisiner er det viktig at du sjekker med fastlegen din eller farmasøyt om medisinene dine kan påvirkes negativt av magnesiumtilskudd ([24](#)). Siden magnesium kan påvirke hvor godt medisinene dine absorberes og fungerer i kroppen.



## Avslappende bad med epsomsalt

For å slippe de ubehagelige bivirkningene fra tablett-tilskudd med magnesium, kan du velge å spraye magnesiumolje rett på huden eller ta deg et magnesiumbad ([25](#), [26](#)).

Jeg bruker selv magnesiumolje daglig og prøver å få tatt magnesiumbad ukentlig. I forrige uke prøvde jeg noe helt nytt, nemlig floating. Det var bare helt fantastisk og kan virkelig anbefales på det sterkeste.

Floating er rett og slett et deilig bad i kroppstemperert vann

med nok epsom salt (magnesiumsalt) til at du blir vektløs. Rommet var lys- og lydisolert så det var en perfekt måte å slappe av og senke skuldrene helt. Dette er virkelig noe jeg planlegger å unne meg fremover!

Studier på denne magnesium- og avslappingsbehandlingen viser at dette kan være effektivt i å redusere smerter hos pasienter som har langvarige plager ([27](#), [28](#), [29](#)).

Som du ser, kan magnesium være gunstig for flere av kroppens systemer. Hvis du har optimale nivå av magnesium kan det faktisk se ut til at du kan få betydelig mindre smerter og ømme muskler