



ETIXX MAGNESIUM INSTANT STICK *tropical*



1. *STERKE PUNTEN Etixx Magnesium Instant Stick:*

- ✓ Gemakkelijke stick met de heerlijke smaak van tropisch fruit
- ✓ Gemakkelijk in te nemen zonder water
- ✓ Hooggedoseerd magnesium: 400 mg magnesium per stick
- ✓ Bevat magnesium in aminozuur-chelaatvorm voor betere absorptie
- ✓ Bevat vitamine C voor extra spierbescherming



2. *GEBRUIKER – Voor WIE kan Magnesium Instant Stick 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 Instant Stick en WAAROM Magnesium Instant Stick 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 Instant Stick 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.

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

	Ook bij hoge doseringen	- door interacties - bij zeer hoge doseringen
--	-------------------------	--

4. DOSERING – HOE en WANNEER moet ik de Magnesium Instant Stick innemen?

1 Instant Stick (400 mg magnesium) per dag, liefst bij het ontbijt.

5. EXTRA tips:

Er wordt aangeraden om een kuur te volgen van minimaal 4 weken.

6. NEVENEFFECTEN

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.

7. ALLERGENENINFO

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

8. SAMENSTELLING per stick:

Per stick	
Magnesium	400mg (107% RI)
Vit C	180mg (225% RI)

9. Ingrediëntenlijst:

Vulstof: sorbitol - magnesiumoxide - L-ascorbinezuur - magnesiumbisglycinaat - rode bietenwortelsap poeder - Aroma: perzik/maracuja - Antiklontermiddel: magnesiumzouten van vetzuren - Aroma: mango - Zoetstoffen: cyclamaten, saccharinen

10. 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.
- Schuette S, Lashner B, and Janghorbani M. Bioavailability of magnesium diglycinate vs magnesium oxide in patients with ileal resection. JPEN J. Parenter Enteral Nutr (1994); 18: 430.
- Volpe S. Magnesium and the athlete. Curr Sports Med Rep (2015); 14(4): 279-283.