

1.3.1	Magnesium citrate
SPC, Labeling and Package Leaflet	SI

MAGNEZIJ KRKA 300
granulat za napitek
MAGNEZIJEV CITRAT 300 mg magnezija
2 mg vitamina B₂

prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti
magnezij prispeva k delovanju mišic
enkrat na dan
pomaranča • limeta
prehransko dopnilo

Vsebnost	1 vrečka	% PDV*
magnezij	300 mg	80
vitamin B ₂ (riboflavin)	2,0 mg	143

* priporočeni dnevni vnos

Sestavine

Magnezijev citrat, sladkor, dekstroza, sredstvo za uravnavanje kislosti (citronska kislina, natrijev hidrogen karbonat), naravni aromi (pomaranče, limete), zgoščen limetin sok v prahu, zgoščen pomarančni sok v prahu in riboflavin (vitamin B₂).

Ena vrečka vsebuje 2 g magnezijevega citrata, kar ustreza 300 mg magnezija oziroma magnezijevih ionov (Mg²⁺).

Brez konzervansov, umetnih barvil, umetnih arom in umetnih sladil.
Ne vsebuje glutena in laktoze.

Kako delujeta magnezij in vitamin B₂ in zakaj sta potrebna

Magnezij je mineral, ki podpira delovanje več kot 300 encimov in je vključen v procese nastajanja in porabe energije. Sodeluje pri presnovi beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov, zato je potreben za normalno delovanje vsake celice. Nujen je tudi za prenos dražljajev med živčnimi in mišičnimi celicami. Vitamin B₂ (riboflavin) prav tako sodeluje v številnih encimskih reakcijah, povezanih z energijsko presnovo.

Magnezij in vitamin B₂ imata v telesu veliko pomembnih vlog in se v delovanju dopolnjujeta (delujeta sinergistično). Skupaj prispevata k:

- zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti ter sproščanju energije pri presnovi,
- normalnemu delovanju živčnega sistema.

Magnezij dodatno prispeva k delovanju mišic in ravnotežju elektrolitov.

Magnezij Krka 300 vsebuje magnezij v obliki magnezijevega citrata, ki ga telo zelo dobro prenaša in koristno izrablja. Magnezijev citrat se iz prebavil zelo dobro absorbira in omogoča, da je celicam na voljo več magnezija.

Kakšne so potrebe po magneziju in kdaj so povečane

Človeško telo potrebuje približno 300 do 400 mg magnezija na dan, odvisno od starosti, spola in načina prehrane. Pri povečanih psihičnih (stresne situacije, vznemirjenost) in fizičnih (športne dejavnosti) obremenitvah ter pri pogostem jemanju odvajal so potrebe po magneziju lahko večje.

1.3.1	Magnesium citrate
SPC, Labeling and Package Leaflet	SI

Povečane so lahko tudi pri mladostnikih in mlajših odraslih, pri starejših pa se ne zmanjšajo, ampak ostanejo enake.

Telo magnezija ne more izdelovati samo, zato moramo z zadostnim vnosom poskrbeti, da ga telesu ne primanjkuje. K pomanjkanju lahko prispevajo neuravnotežena prehrana, različne diete in neustrezna, predelana hrana. Znaki so lahko hitra utrujenost, krči v mečih, motnje v delovanju mišic, pobitost in brezvoljnost.

Kako jemati Magnezij Krka 300 granulat za napitek

Odrasli in otroci, starejši od 12 let: 1 vrečka na dan.

Telesno zelo aktivni odrasli lahko odmerek povečajo na 2 vrečki na dan.

Vsebino vrečke stresite v kozarec in jo prelijte z najmanj 150 ml vode. Napitek je pripravljen.



Količino vode lahko prilagajate glede na to, kako izrazit okus želite. Priporočamo, da napitek spijete takoj po pripravi.

Naravna zgoščena sokova pomaranče in limone napitek obogatita s svežim okusom, barvo pa mu daje vitamin B₂. Z napitkom lahko dopolnite dnevni vnos tekočine.

Magnezij Krka 300 lahko uporabljajo tudi nosečnice in doječe matere. Sladkorni bolniki naj upoštevajo, da izdelek vsebuje 2,97 g sladkorjev.

Ne uporabljajte Magnezija Krka 300, če ste alergični na katerokoli sestavino izdelka ali imate okvarjeno delovanje ledvic.

Shranjevanje

Shranjujte pri temperaturi do 25 °C. Shranjujte v originalni ovojnini za zagotovitev zaščite pred vlago in svetlobo.

Shranjevati nedosegljivo otrokom!

Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Energijska vrednost ene vrečke je 20,9 kcal.

Oprema

Na voljo so škatle z 20 in 50 vrečkami po 7,1 g granulata za napitek.

Izdeluje

KRKA, d. d., Novo mesto

Šmarješka cesta 6

8501 Novo mesto, Slovenija

www.krka.si