

Magnesium en zink: cruciaal bij leer- en gedragsproblemen

Magnesium is een mineraal dat van belang lijkt te zijn bij de stofwisseling van zenuwcellen. Daarnaast functioneert magnesium als antioxidant en versterkt het de werking van vitamine E. Verder is het een belangrijke co-factor bij een groot aantal chemische processen in het lichaam.



Magnesium kan helpen bij een kind dat hyperactief of snel geïrriteerd is, moeite heeft met inslapen en/of bedplast. Magnesium supplementatie (in combinatie met vitamine B6) heeft een gunstig effect op kinderen met ADHD.

Er zijn veel verschillende soorten magnesium op de markt die allen op een andere manier bereid zijn. Er zit echter weinig verschil tussen de percentages qua opname door het lichaam. Het beste kunt u magnesium gluconaat gebruiken, maar andere producten volstaan ook.

Voeding die rijk is aan magnesium: volkoren granen, noten, zaden, zeevis, schaal- en schelpdieren, bepaalde groenten en fruit.

Zink is ook een mineraal dat een belangrijke rol speelt in de stofwisseling van de hersenen. Net als magnesium is het van belang voor het verbeteren van de anti-oxidanten werking. Verder stabiliseert het zenuwcellen en ondersteunt het de hersenen bij het verwijderen van lood (een gevaarlijke gifstof voor het zenuwstelsel).

Wereldwijd zijn een aantal onderzoeken gedaan naar zinksupplementatie in relatie tot ADHD. Zink blijkt hierbij een gunstige werking te hebben op het gedrag. Zo verbetert het de effectiviteit van Ritalin wanneer dit voorgeschreven werd. Ook bleek er een duidelijke correlatie tussen tekort aan zink en de mate van aandacht

Deze onderzoeken zijn gedaan met minimaal 55 mg zink. Dit terwijl de ADH 15 mg voor volwassenen betreft. Onderzoeken van enkele maanden waarbij 150 mg (10 maal ADH!) werd gebruikt gaf geen nadelige bijwerkingen. Hoewel de risico's zeer beperkt zijn (misselijkheid en een metaalachtige smaak in de mond) kiezen wij ervoor om gezond verstand te gebruiken en naar lichaamsgewicht te doseren.

Een goed product?

Er zijn eindeloos veel verschillende producenten van voedingssupplementen. Wij hebben voor zink en magnesium gekozen van Orthica om de volgende redenen: Goed bekend staand producent, concentratie magnesium: 400 mg, concentratie zink: 10 mg: dit in 1 pil.

Referenties:

- Akhondzadeh S., Mohammadi M.R. and Khademi M. (2004) Zinc sulfate as an adjunct to methylphenidate for the treatment of attention deficit hyperactivity disorder in children: a double blind and randomized trial. BMC Psychiatry 8(4):9
- Arnold LE, Bozzolo H, Hollway J, Cook A, DiSilvestro RA, Bozzolo DR, Crowl L, Ramadan Y, Williams C. (2005) Serum zinc correlates with parent- and teacher- rated inattention in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. J Child Adolesc Psychopharmacol 15(4):628-36.
- Bilici, M., Yildirim, F., Kandil, S., Bekaroğlu, M., Yildirmiş, S., Değer, O., Ulgen, M., Yildiran, A. and Aksu, H. (2004) Double-blind, placebo-controlled study of zinc sulfate in the treatment of attention deficit hyperactivity disorder. Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry. 28(1):181-90.

- Coudray C, Rambeau M, Feillet-Coudray C, Gueux E, Tressol JC, Mazur A, Rayssiguier Y. (2005) Study of magnesium bioavailability from ten organic and inorganic Mg salts in Mg-depleted rats using a stable isotope approach. *Magnes Res.* 18(4):215-23.
- Melillo, R. and Leisman, G. (2004) *Neurobehavioral Disorders of Childhood: An Evolutionary Perspective.* Springer Science, New York, USA.
- Mousain-Bosc M, Roche M, Rapin J, Bali JP. (2004) Magnesium VitB6 intake reduces central nervous system hyperexcitability in children. *J Am Coll Nutr.* 23(5):545S-548S.
- Mousain-Bosc M, Roche M, Polge A, Pradal-Prat D, Rapin J, Bali JP.(2006) Improvement of neurobehavioral disorders in children supplemented with magnesium-vitamin B6. I. Attention deficit hyperactivity disorders. *Magnes Res.* 19(1):46-52.
- Nogovitsina OR, Levitina EV. Neurological aspects of the clinical features, pathophysiology, and corrections of impairments in attention deficit hyperactivity disorder (2007) *Neurosci Behav Physiol* 37(3):199-202.