

Magnesium effectief bij depressie

André Frankhuizen

Magnesium is één van de meest essentiële mineralen in het menselijk lichaam. Wanneer zich een (langdurig) tekort voordoet, treden onder andere neuromusculaire en psychiatrische symptomen op. Oorzaken zijn (verborgen) ondervoeding, absorptieproblemen, extreme sportbeoefening en verhoogde uitscheiding via de nieren, bijvoorbeeld als gevolg van alcoholisme en diabetes. Ook tijdens stressvolle periodes scheidt het lichaam extra veel magnesium uit. Bij uw gedeprimeerde cliënt is het daarom altijd belangrijk een magnesiumtekort te overwegen als één van de oorzaken van de problematiek.



Magnesium is een cofactor bij een hele reeks enzymatische reacties en is betrokken bij het normaal functioneren van hart en bloedvaten, de spijsvertering, bot en kraakbeen, het endocriene systeem en de ATP-aanmaak. Magnesium vervult bovendien een belangrijke rol in de biochemie van de hersenen.

Er is een lange lijst van symptomen die optreden wanneer de hersenen met een magnesiumtekort worden geconfronteerd: geprikkeldheid, agitatie, tetanie, hoofdpijn, attaques, ataxie, hoogtevrees, spierzwakte, zenuwtrekkingen, angst, slapeloosheid, zenuwtoevallen, vermoeidheid, verwarring, hallucinaties en depressie. En deze lijst is verre van compleet. Gelukkig blijken de genoemde symptomen na toediening van magnesium in de meeste gevallen volledig reversibel.

Geestelijke aandoeningen

De rol die magnesiumpreparaten spelen bij de behandeling van diverse geestelijke aandoeningen en emotionele problemen mag niet worden onderschat. Reeds honderd jaar geleden werd er al een onderzoek gepubliceerd waaruit naar voren kwam dat de toediening van magnesium een positief effect heeft op patiënten die leiden aan geagiteerde depressie. Ook binnen de homeopathie staat magnesium al tientallen jaren bekend als remedie voor een reeks geestelijke aandoeningen. Veelbelovende pre-klinische en klinische onderzoeken die de laatste jaren zijn uitgevoerd onderschrij-

ven inmiddels het nut van magnesiumsupplementen in de therapeutische praktijk.

Magnesium effectief bij depressie

De effectiviteit van magnesiumsuppletie is in (pre)klinisch onderzoek aangetoond bij patiënten met postnatale en klinische depressie. Daarnaast is bekend dat behandeling met magnesium de symptomen van depressie bij het chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS) verbetert. Ook bij vrouwen met premenstrueel syndroom kan magnesium goed worden ingezet. Spectaculaire resultaten werden behaald met magnesiumglycinaat en -taurinaat, waarbij toediening bij een klein aantal patiënten binnen 7 dagen totale remissie van klinische depressie teweegbracht. Ondanks de kleinschaligheid van dit onderzoek onderstreept het dat het mogelijke effect op depressie niet moet worden onderschat.

Exact werkingsmechanisme onopgehelderd

Dát magnesium als antidepressivum werkt is inmiddels dus zeker, maar h_oe is nog niet opgehelderd. Er is sterk bewijs dat magnesium diverse systemen beïnvloedt die betrokken zijn bij het ontstaan van depressie. Het is bijvoorbeeld bekend dat magnesium een modulerende werking heeft op de activiteit van de NMDA- en GABA-receptoren. Ook remt het de afgifte van adrenocorticotroop hormoon en gaat interacties aan met de HPA-as. Deze systemen zijn bij depressieve patiënten

vaak ontregeld en magnesium zou daarin de balans herstellen. Ook een verstoord serotonerg en dopaminerg systeem blijkt een rol te spelen. Welke systemen de belangrijkste zijn, of hoe ze precies op elkaar inwerken, zal uit toekomstig onderzoek moeten blijken.

Best opneembare vormen

Niet alle magnesiumverbindingen worden even goed opgenomen in de bloedsomloop. Uit een review van de magnesiumliteratuur blijkt dat bijvoorbeeld citraat, glycinaat en taurinaat zeer goed opneembaar zijn. Structureel kwam magnesiumoxide als zeer slecht opneembaar uit de bus.

Magnesiumsuppletie wordt over de gehele linie als veilig beschouwd en wordt goed verdragen door de cliënt. Naast depressieve klachten kan het bijvoorbeeld worden ingezet bij de (adjuvante) behandeling van migraine, alcoholisme, astma, hartziekte, nierstenen en diverse andere aandoeningen.

*Wilt u ook meer weten over de vele toepassingen van orthomoleculaire stoffen in uw praktijk? Of wilt u gericht, doeltreffender en zelfverzekerder met uw cliënten aan de slag? Schrijf u dan vandaag nog in voor één van de **kwali-teitsopleidingen** van de Natura Foundation!*

Bron

Serefko A et al., Review: Magnesium in depression, *Pharmacological Reports*, 2013, 65, 547-554.