

1.3.1	Magnesium citrate
SPC, Labeling and Package Leaflet	SI-Slovenia

**MAGNEZIJ KRKA 400**  
**granulat za napitek**  
**MAGNEZIJEV CITRAT 400 mg magnezija**  
**2 mg vitamina B<sub>2</sub>**

prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti  
magnezij prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju in delovanju mišic  
enkrat na dan  
pomaranča  
prehransko dopolnilo

Vsebnost	1 vrečka	% PDV*
magnezij	400 mg	107
vitamin B <sub>2</sub> (riboflavin)	2,0 mg	143

\* priporočeni dnevni vnos

#### Sestavine

Magnezijev citrat, sladkor, sredstvo za uravnavanje kislosti (citronska kislina, natrijev hidrogenkarbonat), naravna aroma pomaranče, dekstroza, sok iz rdeče pese v prahu, antioksidant (askorbinska kislina) in riboflavin (vitamin B<sub>2</sub>).

Ena vrečka vsebuje 2,47 g magnezijevega citrata, kar ustreza 400 mg magnezija oziroma magnezijevih ionov (Mg<sup>2+</sup>).

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

#### Kako delujeta magnezij in vitamin B<sub>2</sub> in zakaj sta potrebna

Magnezij je mineral, ki podpira delovanje več kot 300 encimov in je vključen v procese nastajanja in porabe energije. Prispeva k sproščanju energije pri presnovi, ima vlogo pri sintezi beljakovin in pomembno vlogo pri delitvi celic. Nujen je tudi za prenos dražljajev med živčnimi in mišičnimi celicami. Vitamin B<sub>2</sub> (riboflavin) prav tako sodeluje v številnih encimskih reakcijah, povezanih z energijsko presnovo.

Magnezij in vitamin B<sub>2</sub> imata v telesu veliko pomembnih vlog in se v delovanju dopolnjujeta. Skupaj prispevata k:

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

Magnezij dodatno prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju, delovanju mišic, ohranjanju zdravih kosti in ravnotežju elektrolitov.

Vitamin B<sub>2</sub> (riboflavin) ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom in pri presnovi železa.

Magnezij Krka 400 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**

1.3.1	Magnesium citrate
SPC, Labeling and Package Leaflet	SI-Slovenia

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. 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.

### **Kako jemati Magnezij Krka 400 granulat za napitek**

Odrasli: 1 vrečka na dan.

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



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

Naravna aroma pomaranče napitek obogati s svežim okusom, barvo pa mu da sok iz rdeče pese v prahu. Z napitkom lahko dopolnite dnevni vnos tekočine.

Sladkorni bolniki naj upoštevajo, da izdelek vsebuje 3,37 g sladkorjev.

Ne uporabljajte Magnezija Krka 400, če ste alergični na katerokoli sestavino izdelka ali imate okvarjeno delovanje ledvic.

Osebe, ki jemljejo zdravila ali imajo zdravstvene težave, naj se o uporabi izdelka posvetujejo z zdravnikom ali farmacevtom.

Pri nekaterih osebah lahko magnezij, če ga zaužijemo preko 250 mg, deluje odvajalno.

### **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. Skrbite tudi za raznoliko in uravnoteženo prehrano ter zdrav način življenja.

Energijska vrednost ene vrečke je 99,8 kJ (23,9 kcal).

### **Oprema**

Na voljo so škatle z 20 in 40 vrečkami po 8 g granulata za napitek.

1.3.1	Magnesium citrate
SPC, Labeling and Package Leaflet	SI-Slovenia

KRKA, d. d., Novo mesto  
Šmarješka cesta 6  
8501 Novo mesto, Slovenija  
[www.krka.si](http://www.krka.si)