



MAGNESIUM CHECK

Vraag	Ja	Nee	Vraag	Ja	Nee
Ervaart u regelmatig stress?	2	0	Heeft u last van een maag/darmaandoening zoals een maagzweer, de ziekte van Crohn, prikkelbare darm of colitis?	3	0
Bent u rusteloos of hyperactief?	2	0	Heeft u regelmatig diarree of obstipatie?	3	0
Heeft u slaapproblemen?	2	0	Heeft u last van PMS of menstruatiekrampen?	3	0
Heeft u last van hoofdpijn of migraine?	3	0	Bent u vaak moe?	2	0
Ervaart u lichte, onwillekeurige spiersamentrekkingen?	3	0	Heeft u last van spierzwakte?	2	0
Heeft u last van spierkrampen?	3	0	Ervaart u vaak koude handen/voeten?	2	0
Heeft u astma, bronchitis of andere luchtwegproblemen?	3	0	Heeft u problemen met uw geheugen?	2	0
Heeft u botontkalking?	5	0	Heeft u problemen met uw concentratie?	2	0
Heeft u last van nierstenen?	3	0	Ervaart u neerslachtigheid?	2	0
Heeft u diabetes?	4	0	Gebruikt u calcium supplementen zonder magnesium?	2	0
Heeft u een hoge bloeddruk?	3	0	Gebruikt u zink of kalium supplementen zonder magnesium?	2	0
Ervaart u een onregelmatige hartslag?	3	0	Gebruikt u met enige regelmaat medicatie zoals antibiotica, maagzuurremmers, anticonceptie of synthetische estrogeenen?	3	0
Gebruikt u vochtafdrijvende middelen?	5	0			
Drinkt u meer dan 7 alcoholische dranken per week?	4	0			
Drinkt u meer dan 3 cafeinehoudende dranken per dag?	2	0			
Gebruikt u dagelijks meerdere suikerhoudende producten?	2	0			
Eet u dagelijks meer dan 200 gram groenten?	0	2			
Eet u dagelijks (meer dan) 2 stuks fruit?	0	2			
Eet u dagelijks een portie (ongebrande) noten?	0	2			

Tel uw
totaalscore
op

0 tot 15 punten:

U heeft geringe kans op een magnesiumtekort.

15-25 punten:

U heeft zeer waarschijnlijk weinig magnesium in uw bloed.

Meer dan 25 punten:

U heeft vrijwel zeker een laag magnesiumgehalte.

Aan de hand van deze magnesium check kan gekeken worden of de mogelijkheid van een magnesiumtekort bestaat. De check is bedoeld als referentiekader. Het geeft geen actuele magnesium-status weer.

