

VITANORD

Magnesiumguiden

Mat, vanor och en enkel 30-dagarsplan.

GRATIS E-BOK



VÄLKOMMEN

Tack för att du valde Vitanord Magnesium

Den här guiden hjälper dig att göra magnesium till en enkel del av vardagen. Den är kort med flit: läs den på tio minuter, använd den i trettio dagar.

Innehåll

1. Vad gör magnesium i kroppen?
2. Hur mycket magnesium behöver du?
3. Tre former i en kapsel
4. Magnesium i maten
5. Fem enkla recept
6. Så bygger du vanan
7. Din 30-dagarskalender
8. Bra att veta och vanliga frågor



Vad gör magnesium i kroppen?

Magnesium är ett mineral som kroppen behöver varje dag och som vi främst får i oss via maten.

Inom EU får bara godkända hälsopåståenden användas. För magnesium gäller bland annat att det:

- ✓ bidrar till att minska trötthet och utmattning
- ✓ bidrar till normal muskelfunktion
- ✓ bidrar till nervsystemets normala funktion
- ✓ bidrar till elektrolytbalansen
- ✓ bidrar till normal energiomsättning
- ✓ bidrar till normal psykologisk funktion
- ✓ bidrar till att bibehålla normal benstomme och normala tänder

Vitamin B6 finns också i Vitanord Magnesium. Vitamin B6 bidrar till att minska trötthet och utmattning, till nervsystemets normala funktion och till normal energiomsättning.

Källa: Livsmedelsverket, "Magnesium" (granskad 2026-03-23). Påståendena ovan är godkända enligt EU-förordning 432/2012.

Hur mycket magnesium behöver du?

De nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2023) anger ett *tillräckligt intag* av magnesium per dag. Livsmedelsverket använder NNR 2023 som officiella rekommendationer i Sverige.

Grupp	Tillräckligt intag per dag
Kvinnor	300 mg
Män	350 mg
Flickor 11–17 år	250 mg
Pojkar 11–17 år	300 mg

Det mesta magnesium kommer från maten. Ett kosttillskott är ett komplement, inte en ersättning för en varierad kost.

Tänk på: ett högt intag av magnesium från kosttillskott kan ge lös mage. Ta därför rekommenderad dos enligt förpackningen och överskrid den inte. Vitanord Magnesium är ett kosttillskott för vuxna.

Källa: Livsmedelsverket, "Magnesium" och NNR 2023.

Tre former i en kapsel

Magnesium finns i många former. Vitnord Magnesium kombinerar tre av dem med vitamin B6 i samma kapsel.

Magnesiumbisglycinat

Magnesium bundet till aminosyran glycin.

Magnesiummalat

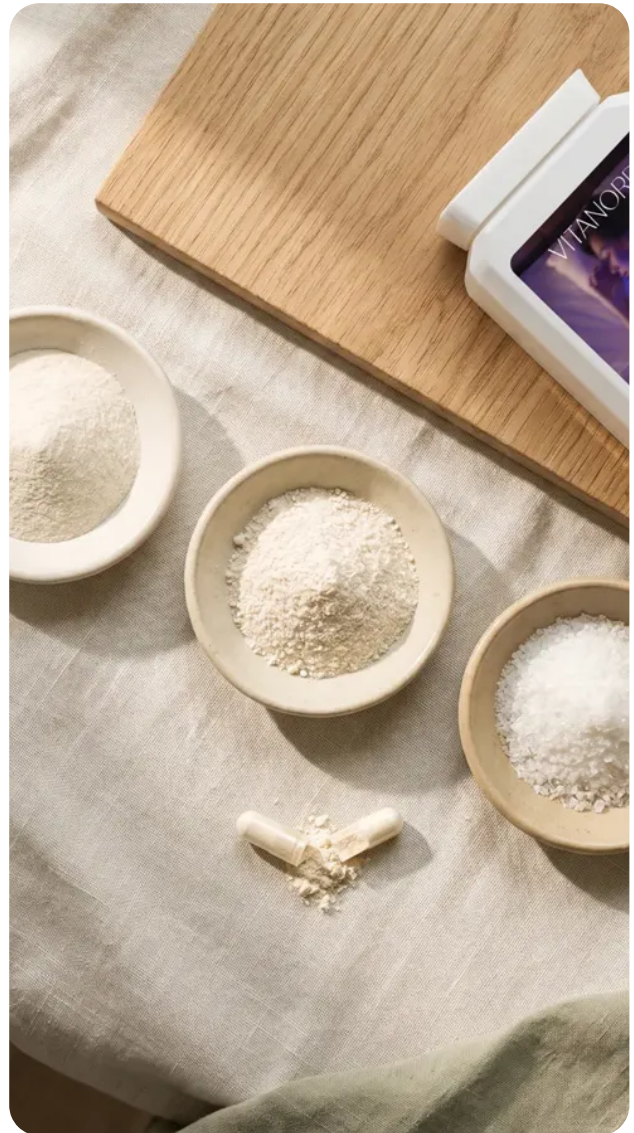
Magnesium bundet till äppelsyra.

Magnesiumtaurat

Magnesium bundet till aminosyran taurin.

Vitamin B6

Som pyridoxinhydroklorid.



Näringsvärde per dagsdos, bruksanvisning och fullständig ingrediensförteckning står på förpackningen.

Magnesium i maten

Enligt Livsmedelsverket finns magnesium främst i baljväxter, bladgrönsaker, fullkornsprodukter och kött, fisk och skaldjur. Vi får också i oss magnesium via dricksvattnet, framför allt där vattnet är hårt.



Sju enkla byten i vardagen

- ✓ Välj fullkornsbröd eller knäckebröd i stället för ljust bröd.
- ✓ Strö pumpafrön eller solrosfrön över gröten eller salladen.
- ✓ Ha en näve osaltade nötter som mellanmål.
- ✓ Byt ut en köttmåltid i veckan mot linser, bönor eller kikärter.
- ✓ Lägg en näve spenat i soppan, grytan eller smoothien.
- ✓ Välj quinoa eller fullkornspasta ibland.
- ✓ Ät fisk eller skaldjur två till tre gånger i veckan.

Fem enkla recept

1. Frögröt med äpple

1 dl havregryn, 2 dl vatten, 1 msk pumpafrön, 1 msk solrosfrön, ½ riven äpple och kanel. Koka gröten i 3 minuter och toppa med frön och äpple.

2. Linsgryta med spenat

2 dl röda linser, 1 burk krossade tomater, 4 dl vatten, 1 gul lök, 1 vitlöksklyfta, 1 tsk spiskummin och 2 nävar spenat. Fräs löken, lägg i resten och låt puttra i 15 minuter. Rör i spenaten sist.

3. Quinoasallad med kikärter

2 dl kokt quinoa, 1 burk kikärter, gurka, tomat, rödlök, persilja, olivolja och citron. Blanda allt och toppa med rostade solrosfrön.

4. Knäckebröd med hummus och ägg

Fullkornsknäcke, 2 msk hummus, ½ kokt ägg, ruccola och svartpeppar. Ett snabbt mellanmål på två minuter.

5. Nöt- och chokladmix

Blanda mandlar, cashewnötter, pumpafrön och några bitar mörk choklad. Portionera i små burkar för en vecka.

Så bygger du vanan

Ett kosttillskott gör mest nytta när du tar det regelbundet. Här är fem knep som gör det lätt.

- ✓ **Samma tid varje dag.** Koppla dosen till en måltid du alltid äter, till exempel frukost eller middag.
- ✓ **Ta den med mat och vatten.** Det står så i bruksanvisningen och det är skonsamt för magen.
- ✓ **Ställ burken där du ser den.** Bredvid kaffebryggaren eller tandborsten.
- ✓ **Ta tillskott och läkemedel med minst två timmars mellanrum.** Tar du läkemedel, fråga din läkare först.
- ✓ **Bocka av i kalendern.** Tre veckor i rad brukar räcka för att vanan ska sitta.



Din 30-dagarskalender

Skriv ut sidan eller spara den i mobilen. Bocka av varje dag du tar din dagsdos.

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

Mina anteckningar

Bra att veta

Är Vitanord Magnesium rätt för mig?

Produkten är ett kosttillskott för vuxna. Är du gravid, ammar, tar läkemedel eller står under medicinsk behandling, rådfråga läkare innan du börjar.

Hur tar jag det?

Följ bruksanvisningen på förpackningen och ta dosen med vatten och mat. Överskrid inte rekommenderad daglig dos.

Kan magnesium påverka magen?

Ja, ett högt intag av magnesium från kosttillskott kan ge lös mage. Ta därför rätt dos och gärna tillsammans med en måltid.

Hur förvarar jag burken?

Svalt, torrt och väl tillslutet, utom räckhåll för barn. Bäst före-datum står på burkens botten.

Frågor?

Mejla oss på **support@vitanord.com**. Vi svarar på svenska.

Kosttillskott ska inte ersätta en varierad kost och en hälsosam livsstil. Informationen i den här guiden är allmän och ersätter inte medicinsk rådgivning. Hälsopåståenden enligt EU-förordning 432/2012. Källor: Livsmedelsverket, "Magnesium" (granskad 2026-03-23); Nordiska näringsrekommendationer 2023.