



## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Магний в рационе питания

Эта информация разъясняет, как добавить нужное для сохранения здоровья количество магния в ваш рацион питания.

## Что такое магний?

Магний — это минерал в организме, который:

- помогает поддерживать постоянный сердечный ритм;
- помогает поддерживать нормальную работу мышц и нервов;
- вместе с другими минералами укрепляет кости и зубы;
- помогает вам сохранять здоровье.

Лучший способ добавить магний в свой рацион — это употреблять различные продукты питания. Вы также можете получать магний в виде добавки перорально (через рот) или внутривенно (intravenously (IV), через вену).

**Низкий уровень магния в организме может быть вызван:**

- хронической (продолжительной) или обильной рвотой либо поносом (жидким или водянистым стулом);
- проблемами с усвоением питательных веществ в желудке или почках;
- недостаточным употреблением продуктов с содержанием магния;
- приемом некоторых лекарств, например диуретиков (мочегонных лекарств), антибиотиков, лекарств для щитовидной железы, ингибиторов протонной помпы или лекарств для химиотерапии, так как из-за них может увеличиться объем магния, выводимого с мочой.

**Сколько магния мне нужно получать каждый день?**

При низком уровне магния ваш врач, медсестра / медбрать высшей квалификации или врач-ассистент (РА) могут назначить вам добавки с магнием для приема внутрь или через IV.

В таблице ниже, составленной Национальными

институтами здравоохранения (National Institutes of Health, NIH), указана рекомендуемая суточная норма магния для детей и взрослых.

Возраст (лет)	Мужчины (мг/сутки)	Женщины (мг/сутки)	Беременные женщины (мг/сутки)	Кормящие женщины (мг/сутки)
1–3	80	80	Н/П*	Н/П
4–8	130	130	Н/П	Н/П
9–13	240	240	Н/П	Н/П
14–18	410	360	400	360
19–30	400	310	350	310
31–50	420	320	360	320
51 и старше	420	320	Н/П	Н/П

## В каких продуктах содержится магний?

Употребление продуктов с содержанием магния может повысить его количество в организме. Ежедневное употребление в пищу различных цельных злаков, бобовых (например, гороха и фасоли) и темно-зеленых листовых овощей поможет вам получать рекомендуемую суточную норму магния. Вы также можете получать магний, употребляя воду. В воде, в том числе водопроводной, минеральной и бутилированной, может содержаться до 120 мг магния

в зависимости от производителя воды и места ее происхождения. В таблице ниже перечислены продукты питания с указанием количества магния в каждом из них.

Продукт	Размер порции	Количество магния (мг)	СН** (%)
Миндаль (обжаренный без масла)	1 унция (30гр)	80	20
Шпинат (вареный)	½ чашки	78	20
Кешью (обжаренный без масла)	1 унция (30гр)	74	19
Арахис (обжаренный на масле)	¼ чашки	63	16
Сухой завтрак с измельченной пшеницей	2 батончика	61	15
Соевое молоко (обычное, ванильное)	1 чашка	61	15
Черная фасоль (приготовленная)	½ чашки	60	15

Соевые бобы (очищенные, приготовленные)	½ чашки	50	13
Арахисовое масло (однородное)	2 столовых ложки	49	12
Хлеб из цельнозерновой муки	2 ломтика	46	12
Авокадо, кубиками	1 чашка	44	11
Картофель (запеченный с кожурой)	3,5 унции	43	11
Йогурт без добавок, пониженной жирности	8 унций	42	11
Бурый рис (длиннозерный, приготовленный)	½ чашки	42	11

\*Н/П — не применимо

\*\*CH = суточная норма (Daily Value (DV)). В этом столбце указан процент от рекомендуемой суточной нормы потребления. Продукты, одна порция которых обеспечивает 20% CH, – это продукты с высоким содержанием магния.

# Как я могу поговорить с врачом-диетологом?

Если у вас есть вопросы или опасения по поводу рациона питания во время пребывания в больнице, попросите направить вас к диетологу. Вы также можете проконсультироваться или записаться на прием к диетологу, позвонив по телефону 212-639-7312.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

Magnesium in Your Diet - Last updated on January 10, 2019

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center