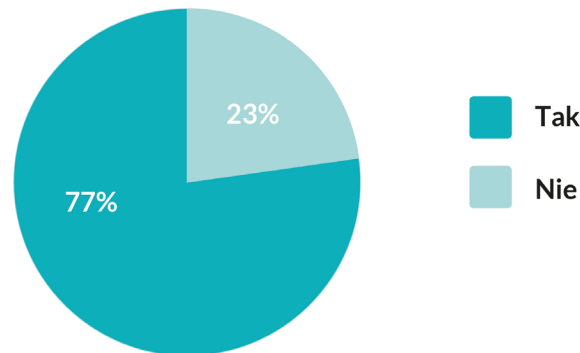


Znaczenie magnezu dla zdrowia

Prawie co czwarty Polak nie zdaje sobie sprawy ze skutków niedoboru magnezu. Dla porównania 76,9% twierdzi, że wie jakie są skutki niedoboru magnezu w organizmie.

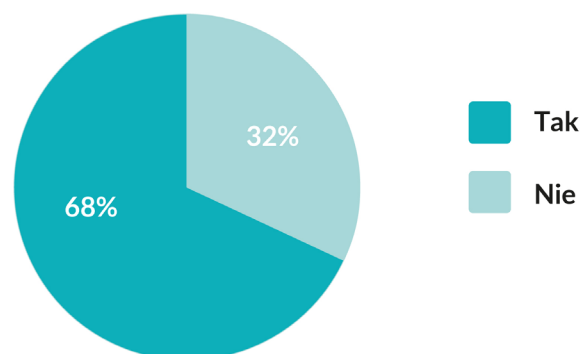
Czy wie Pan/i, jakie są skutki niedoboru magnezu w organizmie?



Polacy zapytani o to, jakiego rodzaju dolegliwości odczuwali kiedykolwiek w swoim życiu (bez sugerowania, że mogą mieć one związek z niedoborami magnezu), wskazywali najczęściej na spadek energii (82%) lub brak energii 79,5%, a także na kurcze mięśni, drżenie rąk, nóg, języka, warg, powiek (80,9%). 74,2% doświadczyło problemów ze snem, 72,8% bólów głowy, 63,7% kłopotów z pamięcią i koncentracją, zaś 60,3% zmiennych nastrojów i stanów depresyjnych. Dalszych 58,2% miało przyspieszone bicie serca, a 55,5% problemy z kruchymi włosami i paznokciami. Z kolei 36,1% - nudności.

68,4% Polaków podejrzewa (lub podejrzewało) u siebie niedobory magnezu.

Czy podejrzewał/a Pani/ u siebie kiedykolwiek niedobór magnezu?



Zapytani, gdzie szukają informacji o objawach niedoboru magnezu, uczestnicy sondażu wskazywali w pierwszej kolejności na internet (62,6%), jednak 40,3% szuka tego typu wiedzy u lekarza, zaś 31,2% u farmaceuty.

Jakiego rodzaju alegię ma Pan/i?

W internecie



U lekarza



U farmaceuty



U bliskich



W książkach



W prasie

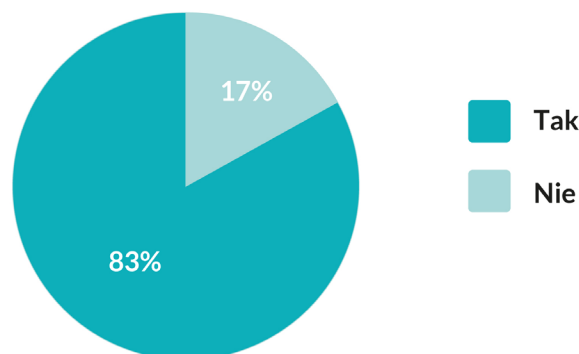


Nie szukam takich informacji.



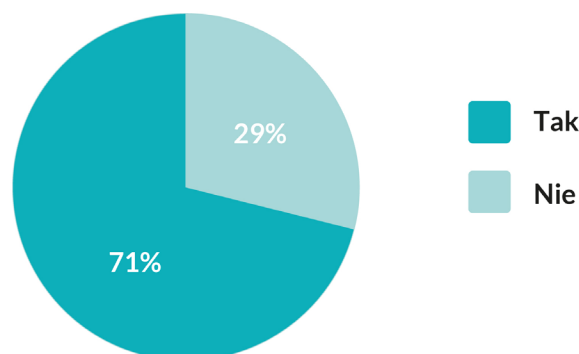
83,4% ankietowanych uważa, że wie, w jaki sposób uzupełnić niedobory magnezu.

Czy wie Pan/i w jaki sposób uzupełnić niedobory magnezu?



71,4% Polaków przyznaje się do stosowania suplementów lub leków z magnezem.

Czy stosuje Pan/i suplementy lub leki z magnezem?



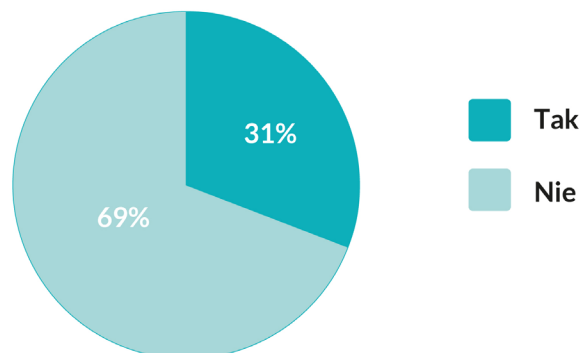
Zapytani, w jaki sposób uzupełniają niedobory magnezu, respondenci wskazywali na suplementy diety z magnezem (44,1%), suplementy diety z magnezem i witaminami (38,1%). Lek z magnezem zażywa 25,5% pytaných. Dietę z produktami bogatymi w magnez stosuje 35,4% ankietowanych. Dla 15,7% rozwiązaniem jest dieta z produktami ułatwiającymi przyswajanie (wchłanianie) magnezu. 31,6% ogranicza kawę, a 26,8% ogranicza spożycie alkoholu w takiej sytuacji.

W jaki sposób uzupełnia Pan/i niedobory magnezu?



30,6% Polaków konsultowało z lekarzem problemy zdrowotne związane z niedoborem magnezu.

Czy konsultował/a Pan/i kiedykolwiek problemy zdrowotne związane z niedoborem magnezu z lekarzem?



Choroby, przy których mogą występować niedobory magnezu, według wiedzy uczestników sondażu, przedstawiają się następująco: najczęściej wskazywano na nadciśnienie tętnicze (39,8%), migrenę (30,2%), następnie miażdżycę (28,9%), nadczynność tarczycy (28,3%).

Przy których z wymienionych poniżej chorób mogą Pani/Pana zdaniem występować niedobory magnezu?

