

**Pacjent stosuje leki nasenne/uspokajające i/lub antydepresanty** (np. benzodiazepiny, SSRI, SNRI, trójpierścieniowe leki przeciwdepresyjne, inhibitory MAO, bupropion, trazodon, mirtazapinę).

**NIE** → Czy u pacjenta istnieje zwiększone ryzyko wystąpienia depresji i/lub stanów lękowych?\*

**NIE** → **Nie ma potrzeby** zalecenia stosowania magnezu.

**TAK** ↓

Czy u pacjenta występuje pogorszenie czynności nerek lub ich niewydolność? Czy występuje biegunka?

**TAK** → **Nie zalecać preparatu magnezu**, chyba że został przepisany przez lekarza.

**NIE** ↓

**Zasugerować preparat magnezu**, preferowana wysoce wchłanialna sól, np. cytrynian lub mleczan magnezu.

**TAK** ↓

**Wpływ magnezu na występowanie depresji:**

- Doustna suplementacja magnezu może zapobiegać depresji.<sup>1,2</sup>
- W badaniu z udziałem 5708 mieszkańców w społeczności kobiet i mężczyzn w wieku 46–49 lub 70–74 lat zaobserwowano odwrotnie proporcjonalne powiązanie między skorygowanym energetycznie spożyciem magnezu i wynikami na skali depresji, niezależnie od wieku, płci, budowy i wyglądu ciała, ani ciśnienia tętniczego ( $\beta = -0,16$ , przedział ufności 95% (CI) =  $-0,22$  do  $-0,11$ ).
- Stres, zarówno fizyczny (tzn. wysiłek, gorąco, zimno, uraz – przypadkowy lub chirurgiczny, oparzenia), jak i emocjonalny (tzn. ból, stan lękowy, ekscytacja lub depresja) oraz duszności takie jak w astmie zwiększają zapotrzebowanie na magnez.<sup>3</sup>

Czy u pacjenta występuje pogorszenie czynności nerek lub ich niewydolność?

**TAK** → **Nie zalecać preparatu magnezu**, chyba że został przepisany przez lekarza.

**NIE** ↓

Czy pacjent ma problem z zaparciami lub biegunką?

**TAK – biegunka** → **Unikać stosowania** magnezu podczas trwania biegunki, chyba że został zalecony przez lekarza.

**NIE** ↓      **TAK – zaparcia** ↓

**Zalecić preparat magnezu**, preferowana wysoce wchłanialna sól, np. cytrynian lub mleczan magnezu.

- Badania wykazały, że dawka **248–450 mg magnezu** na dobę może łagodzić objawy u pacjentów z depresją i niskim poziomem magnezu.<sup>45</sup>
- Całkowita dawka dobową powinna być przyjmowana w co najmniej dwóch dawkach podzielonych ze względu na możliwość wystąpienia działań niepożądanych (głównie biegunki).

- Przyjmowanie magnezu nawet w większych dawkach doustnych nie wiąże się z ciężkimi działaniami niepożądanymi. Możliwe są miękkie stolce, które często występują okresowo.<sup>6</sup>
- Magnez przyjmowany doustnie nie wchodzi w interakcje z lekami stosowanymi w leczeniu depresji i/lub stanów lękowych.

• Prawdopodobnie magnez reguluje aktywność receptorów NMDA i GABA, które odgrywają istotną rolę w hamowaniu czynności hipokampu i uwalniania hormonu adrenokortykotropowego. Wpływa także na oś gruczołów limbiczných-podwzgórze-przysadki-nadnercza, których funkcjonowanie jest zaburzone u pacjentów z depresją.<sup>8</sup>

Nie było istotnej różnicy między 200 mg Mg i 20 mg witaminy B6 w porównaniu z 20 mg buspironu na skali lęku Hamiltona (HARS) po 6 tygodniach obserwacji. Zmniejszenie średniego wyniku HARS w grupie Mg+B6 nie było statystycznie różne ( $p = 0,52$ ) od zaobserwowanego w grupie buspironu. Ponadto tolerancja Mg +B6 była wyższa, a somatyczna ekspresja lęku korzystniejsza niż w przypadku buspironu. Porównywalna skuteczność z lekami przeciwlękowymi może zostać uznana za dowód pozytywnego wpływu magnezu na subiektywne stany lękowe.<sup>11</sup>

- Uraz.
- Nagromadzenie stresu oraz stres na skutek choroby.
- Pewne typy osobowości.
- Inne zaburzenia psychiczne, takie jak depresja.
- Osoby krewne z zaburzeniem lękowym.
- Narkotyki lub alkohol.

**Magne-B6 Kids**, suplement diety, tabletki do żucia. Zawartość składników aktywnych w zalecanej porcji (1 tabletki) 70 mg magnezu, 19% RWS, 0,6 mg witaminy B6 – 43% RWS [RWS – referencyjna wartość spożycia]. Zalecane spożycie: Od 4 do 10 r. z. 1 tabletki do żucia 2 razy dziennie, od 12 lat 2 tabletki do żucia. Należy przekazać zalecaną porcję do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Prowadzenie zdrowego trybu życia i stosowanie zrównoważonej diety jest niezbędne dla zachowania dobrego stanu zdrowia. Nie należy podawać dzieciom poniżej 4 r. z. Należy upewnić się, że dziecko dokładnie rozgryza każdą tabletkę. Produkt nie może być stosowany przez osoby uczulone na którykolwiek ze składników preparatu. Podmiot wytwórczy/zd. obrotu: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o.