

dijetetski proizvod - dodatak ishrani  
bez šećera,  
pogodno za  
dijabetičare

(SRB)

# Magnezijum 300

**Direkt**  
PHARMANOVA

sa zaslađivačima

*Optimalna količina magnezijuma kod povećanih potreba organizma  
Uzima se bez tečnosti / Bez šećera – pogodno za dijabetičare  
Brza, komforna i ukusna primena magnezijuma - jedna kesica dnevno*

## Magnezijum – mineral neophodan za Vaše zdravlje

Magnezijum je mineral neophodan za održavanje dobrog zdravlja ljudskog organizma – potreban je srcu, nervima i mišićima. Magnezijum učestvuje u aktiviranju više od 300 enzima, koji omogućavaju normalno odvijanje brojnih metaboličkih procesa u organizmu. Pošto naš organizam nije u mogućnosti da sam proizvede magnezijum, neophodno je njegovo redovno unošenje putem hrane. Dnevne potrebe za unosom magnezijuma kod odraslih i dece iznad 12 godina su od 300 do 400 mg (preporučeno od nemačkog Udruženja za ishranu).

Upotreba prehrambenih namirnica siromašnih magnezijumom, jednolična ishrana, stres, sportske aktivnosti praćene pojačanim znojenjem i zahtevnim fizičkim naporom, prekomerno uzimanje alkohola ili hronične bolesti u starijem životnom dobu (npr. dijabetes) mogu dovesti do manjka magnezijuma u organizmu. Nedostatak magnezijuma se manifestuje povećanom sklonošću stresu, smanjenim sposobnostima podnošenja opterećenja i promenljivoj otpornosti organizma (slabim imunitetom). Jedna kesica Magnezijum 300 Direkt granula sadrži dozu od 300 mg magnezijuma, što predstavlja optimalnu količinu ovog minerala neophodnu za održavanje zdravih telesnih funkcija.

## Magnezijum 300 Direkt

Dodatak ishrani sa zaslađivačima - optimalna količina magnezijuma potrebna za zdravo funkcionisanje organizma, preporučuje se posebno u slučaju povećanih potreba.

Pogodan je za dijabetičare u okviru planiranih dijeta i niskokalorične ishrane.

### Upotreba:

Jednom dnevno sadržaj jedne kesice otopiti u ustima. Mikro granule se za nekoliko sekundi rastope u ustima bez dodatne potrebe za tečnošću.

Aktivni sastojak:	Sadržaj u 1 kesici	%NRV
Magnezijum (u obliku magnezijum - oksida)	300 mg	80%

NRV = Nutritivna referentna vrednost

### Sastav:

Jedna kesica sadrži: 300 mg magnezijuma (u obliku magnezijum oksida)

**Sastojci:** magnezijum-oksidi, zaslađivači sorbitol, ksilitol, sredstvo za povećanje zapremine karboksimetilceluloza, regulator kiselosti limunska kiselina, sredstvo protiv zgrudavanja magnezijum-stearat, aroma narandže

### Napomena za dijabetičare:

Jedna kesica **Magnezijum 300 Direkt** granula sadrži 0,01 hlebnih jedinica

## Uzroci nedostatka magnezijuma

Uzroci nedostatka magnezijuma mogu biti različiti i mnogobrojni. Najveća količina magnezijuma se unosi u organizam biljnim namirnicama, kao što su povrće i žitarice. U poslednje vreme, zbog osiromašjenja zemljišta i intenzivnih setvi, smanjuje se sadržaj

magnezijuma u namirnicama biljnog porekla. Kod mlevenja žitarica dolazi do dodatnog značajnog gubitka magnezijuma, zbog uklanjanja opne u kojoj je najveći sadržaj magnezijuma. Tokom kuvanja velika količina magnezijuma iz povrća prelazi u vodu. Navike u ishrani (previše masti, proteina i alkohola, nedovoljno proizvoda sa celim zrnom i celulozom) smanjuju zalihe magnezijuma u organizmu. Prekomerno uzimanje alkohola uzrokuje nedostatak magnezijuma, jer alkohol povećava njegovo izlučivanje putem bubrega.

## Koliko Vam je potrebno magnezijuma?

Dnevne potrebe za magnezijumom su od 300 do 400 mg. Mladi, trudnice i dojilje, kao i starije osobe imaju povećane potrebe za unosom ovog minerala. Ispitivanjima je dokazano da u navedenim grupama, količina magnezijuma koja se unosi i količina magnezijuma u organizmu često nisu na zadovoljavajućem nivou.

Unos magnezijuma*	miligrami /dan	
	M	Ž
1 do 4 godine		80
4 do 7 godina		120
7 do 10 godina		170
10 do 13 godina	230	250
13 do 15 godina		310
<b>Omladina i odrasli</b>		
15 do 19 godina	400	350
19 do 25 godina	400	310
25 do 65 godina	350	300
<b>Trudnice</b>		
Ispod 19 godina		350
Iznad 19 godina		310
<b>Dojilje</b>		
		390

\*Preporuke Nemačkog društva za ishranu (DGE 1991) za unos magnezijuma  
M = muškarci / Ž = žene

### Upozorenja:

Preporučena dnevna doza se ne sme prekoračiti. Dodatak ishrani se ne može koristiti kao zamena za raznovrsnu ishranu. Korisnici sa poznatim zdravstvenim problemima, pre početka korišćenja preparata treba da potraže savet lekara ili farmaceuta. Prekomerni unos može izazvati laksantno dejstvo. Osobe osjetljive na neki od sastojaka preparata ne treba da uzimaju preparat. Trudnice i žene koje doje treba pre početka korišćenja preparata da se konsultuju sa lekarom.

### Čuvanje:

Čuvati na temperaturi do 25°C, na suvom mestu, van domašaja dece.

**Pakovanje:** 20 kesica po 1 g

**Neto masa proizvoda:** 20 g

### Proizvođač:

Pharmanova d.o.o.  
Industrijska 8  
11500 Obrenovac

(BIH)

# Magnezijum 300

**Direkt**  
PHARMANOVA

dijetetski suplement  
- dodatak ishrani

sadrži zaslađivače

*Kod povećanih potreba organizma  
Uzima se bez tečnosti / Bez šećera – pogodno za dijabetičare  
Brza, komforna i ukusna primjena magnezijuma - jedna kesica dnevno*

## Magnezijum

Magnezijum doprinosi smanjenju umora, normalnoj funkciji mišića i nervnog sistema.

Upotreba prehrambenih namirnica siromašnih magnezijumom, jednolična ishrana, stres, sportske aktivnosti praćene pojačanim znojenjem i zahtevnim fizičkim naporom, prekomjerno uzimanje alkohola ili hronične bolesti u starijem životnom dobu (npr. dijabetes) mogu dovesti do manjka magnezijuma u organizmu. Nedostatak magnezijuma se manifestuje povećanom sklonošću stresu, smanjenim sposobnostima podnošenja opterećenja i promenljivoj otpornosti organizma (slabim imunitetom). Jedna kesica Magnezijum 300 Direkt granula sadrži dozu od 300 mg magnezijuma.

## Magnezijum 300 Direkt

Dodatak ishrani preporučuje se posebno u slučaju povećanih potreba za magnezijumom.

Pogodan za dijabetičare u okviru planiranih dijeta i niskokalorične ishrane.

### Upotreba:

Jednom dnevno sadržaj jedne kesice rastopiti u ustima. Mikro granule se za nekoliko sekundi rastope u ustima bez dodatne potrebe za tečnošću.

Hranljiva vrijednost	100 g proizvoda	1 kesica	% dnevnih potreba po kesici
Energetska vrijednost	568 KJ / 137 kcal	5,7 KJ / 1,4 kcal	
Proteini	0,31 g	3,1 mg	
Ugljeni hidrati	27,71 g	277,1 mg	
-od čega šećeri	< 0,01 g	< 0,1 mg	
Masti	2,04 g	20,4 mg	
-od čega zasićene masne kiseline	0,6 g	6 mg	
Soli	5,018 g	50,18 mg	
Magnezijum	30 g	300 mg	80 %
<b>Neto masa</b>	<b>20 g</b>		

### Sastav:

Jedna kesica sadrži: 300 mg magnezijuma (u obliku magnezijum oksida).

**Sastojci:** magnezijum-oksidi, zaslađivači sorbitol, ksilitol, sredstvo za povećanje zapremine karboksimetilceluloza, regulator kiselosti limunska kiselina, sredstvo protiv zgrudavanja magnezijum-stearat, aroma narandže

### Napomena za dijabetičare:

Jedna kesica Magnezijum 300 Direkt granula sadrži 0,01 hlebnih jedinica.

## Uzroci nedostatka magnezijuma

Uzroci nedostatka magnezijuma mogu biti različiti i mnogobrojni. Najveća količina magnezijuma se unosi u organizam biljnim namirnicama, kao što su povrće i žitarice. U poslednje vrijeme, zbog osiromašjenja zemljišta i intenzivnih setvi, smanjuje se sadržaj magnezijuma u namirnicama biljnog porijekla. Kod mljevenja žitarica dolazi do dodatnog značajnog gubitka

magnezijuma, zbog uklanjanja opne u kojoj je najveći sadržaj magnezijuma. Tokom kuvanja velika količina magnezijuma iz povrća prelazi u vodu.

Navike u ishrani (previše masti, proteina i alkohola, nedovoljno proizvoda sa cijelim zrnom i celulozom) smanjuju zalihe magnezijuma u organizmu. Prekomjerno uzimanje alkohola uzrokuje nedostatak magnezijuma, jer alkohol povećava njegovo izlučivanje putem bubrega.

## Koliko Vam je potrebno magnezijuma?

Dnevne potrebe za magnezijumom su od 300 do 400 mg. Mladi, trudnice i dojilje, kao i starije osobe imaju povećane potrebe za unosom ovog minerala.

Unos magnezijuma*	miligrami /dan	
	M	Ž
1 do 4 godine		80
4 do 7 godina		120
7 do 10 godina		170
10 do 13 godina	230	250
13 do 15 godina		310
<b>Omladina i odrasli</b>		
15 do 19 godina	400	350
19 do 25 godina	400	310
25 do 65 godina	350	300
<b>Trudnice</b>		
Ispod 19 godina		350
Iznad 19 godina		310
<b>Dojilje</b>		
		390

\*Preporuke Njemačkog društva za ishranu (DGE 1991) za unos magnezijuma  
M = muškarci / Ž = žene

### Upozorenja:

Preporučena dnevna doza se ne smije prekoračiti. Dodatak ishrani se ne može koristiti kao zamjena za uravnoteženu ishranu. Korisnici sa poznatim zdravstvenim problemima, prije početka korišćenja preparata treba da potraže savjet lekara ili farmaceuta. Prekomjerni unos može izazvati laksantno dejstvo. Osobe osjetljive na neki od sastojaka preparata ne treba da uzimaju preparat. Trudnice i žene koje doje treba prije početka korišćenja preparata da se konsultuju sa lekarom.

### Čuvanje:

Čuvati na temperaturi od 15 do 25°C, na suhom mjestu, van domašaja djece.

**Pakovanje:** 20 kesica po 1 g

**Neto masa proizvoda:** 20 g

### Proizvođač:

Pharmanova d.o.o.  
Industrijska 8  
11500 Obrenovac

### Uvezeno iz Srbije

**Nosilac upisa u BIH:**  
Evropa Lijek Pharma d.o.o.  
Vlakovo 252  
71000 Sarajevo

**Додаток во исхрана**  
без шеќер  
погодно за  
дијабетичари



# Магнезиум 300

## Директ

PHARMANOVA

*Оптимальна количина на магнезиум кај зголемени потреби на организмот  
Се конзумира без шеќер/ без шеќер-погодно за дијабетичари  
Најбрза, најјаркава и најкусна примена на магнезиум- една кесичка на ден*

### Магнезиум

Магнезиум придонесува на нормална синтеза на протеини, нормален енергетски метаболизам и нормална мускулна функција. Магнезиум придонесува за нормална невротрансмисија и мускулна контракција, вклучувајќи го и срцевиот мускул. Магнезиум придонесува за нормална функција на нервниот систем и намалување на заморот и исцрпеноста.

Бидејќи нашиот организам не е во можност сам да произведува магнезиум потребно е негово редовно внесување со храната. Дневни потреби за внесување на магнезиум кај возрастни е од 300-400 мг.

Употребата на прехранбени производи сиромашни со магнезиум, еднолична исхрана, стрес, спортски активности пропратени со зголемено потење и зголемен физички напор, прекумерно конзумирање на алкохол можат да доведат до недостаток на магнезиум во организмот.

Една кесичка Магнезиум 300 Директ гранули содржи доза од 300 мг магнезиум, што представува оптимална количина на овој минерал.

### Магнезиум 300 Директ

Додаток во исхраната со засладувачи- посебно се препорачува во случај на зголемени потреби. Погоден е за дијабетичари во рамки непланираните диети и нискокалоричната исхрана.

### Употреба

Еднаш дневно содржината на една кесичка да се растопи во устата. Микро гранулите за неколку секунди се растопуваат во устата без потреба за додатни течности.

Производот содржи	1 кесичка	%НРВ*
магнезиум (во облик на магнезиум оксид)	300 мг	80%

\*НРВ - нутритивен референтен внес

### Состав

Една кесичка содржи Магнезиум 300 мг (во облик на магнезиум оксид) Помощни супстанции: засладувачи сорбитол, ксилитол; средство за зголемување на зафатнина карбоксиметилцелулоза; регулатор на киселост лимонска киселина; средство против згрутчување магнезиум-стеарат; арома на портокал.

### Напомена за дијабетичари

Една кесичка **МАГНЕЗИУМ 300 Директ** гранули содржи 0,01 лебни единици.

### Причини за негоспојак на магнезиум

Причините за недостаток на магнезиумот можат да бидат различни и многубројни. Најголемата количина на магнезиум во организмот се внесува преку растителните производи како зеленчукот и житариците. Во последно време заради осиромашување на почвата и интензивните жетви се смалува количината на магнезиумот во растителните намирници. Кај мелењето на житарките доаѓа до додатно значајно губење на

магнезиумот заради одстранување на лушпата во која се наоѓа најголемото количество на магнезиум.

При готвењето голема количина на магнезиум преминува во водата. Навиките во исхраната (премногу маснотии, протеини и алкохол, недоволна количина на производи со цело зрно и целулоза) го намалуваат количеството на магнезиум во организмот. Прекумерното конзумирање на алкохол предизвикува недостаток на магнезиум бидејќи алкохолот го зголемува неговото излучување преку бубрежите.

### Колку ви е потребно магнезиум?

Дневни потреби за магнезиум се од 300 до 400 мг. Младите, трудниците и доилките како и постарите особи имаат зголемена потреба за внес на овој минерал. Испитувањата имаат докажано дека во одредени групи, количеството на магнезиум која се внесува и количеството на магнезиум во организмот често не е на задоволително ниво.

Внес на магнезиум *	милиграми на ден	милиграми на ден
МЛАДИ И ВОЗРАСНИ	МАЖИ	ЖЕНИ
19 до 25 години	400	310
25 до 65 години	350	300
БРЕМЕНИ		
Под 19 години		350
Над 19 години		310
ДОИЛКИ		
		390

\* Препораки од Германското друштво за исхрана (DGE 1991) за внес на магнезиум

### Предупредување

Препорачаната дневна доза не смее да се пречекорува. Лица кои се осетливи на некои од состојките не би требало да го употребуваат овој препарат. Корисниците со познати здравствени проблеми пред употреба треба да консултираат лекар или фармацевт.

Бремените и доилките пред почеток на употреба на препаратот треба да консултираат лекар. Прекумерен внес на препаратот може да предизвика лаксативно дејство. Со засладувачи. Овој производ е додаток на исхрана и не треба да се употребува како замена на вкупна и балансирана исхрана. **ДА СЕ ЧУВА ПОДАЛЕКУ ОД ДОФАТ НА ДЕЦА!**

### Чување

Да се чува на температура до 25°C, на суво место, подалеку од допир на деца.

### Пакување

20 кесички по 1 гр.

### Назив и седиште на производителот

Pharmanova d.o.o.  
Индустриска 8  
11500 Обреновац  
Србија

### Увозник и дистрибутер:

наведено на декларацијата

ENG

# Magnesium 300

## Direct

PHARMANOVA

dietary supplement  
sugar free,  
suitable for diabetics

*Optimal amount of magnesium in case of increased body requirements  
Usage without liquid / Sugar free – suitable for diabetics  
Quick, comfortable and tasty use of magnesium – one stick pack a day*

### Magnesium – essential mineral for your health

Magnesium is a mineral necessary for maintaining good overall health – it is needed for heart, nerves and muscles. Magnesium takes part in activation of more than 300 enzymes, which enable normal functioning of various metabolic processes in the body. Because our body is not capable of producing magnesium on its own, it is necessary to be taken with food on a regular basis. Daily need of magnesium in adults and children older than 12 years old are in the range of 300 mg to 400 mg (recommended from the German Association for Nutrition).

A diet low in magnesium, monotonous diet, stress, sport activities followed by excessive sweating and physical exhaustion, excessive alcohol consumption and chronic diseases in older age (e.g. diabetes) can lead to magnesium deficiency in the body.

Magnesium deficiency is manifested as increased proneness to stress, decreased ability to bear difficulties, and changeable body resistance (weak immunity).

One stick pack of Magnesium 300 direct granules contains dose of 300 mg magnesium, which represents optimal amount of this mineral, essential for maintaining healthy body functions.

### Magnesium 300 Direct

Dietary supplement with sweeteners – optimal amount of magnesium needed for healthy body functioning, especially recommended in case of increased body requirements.

It is suitable for diabetics as part of previously planned diets and low-calorie diets.

### Usage:

Content of one stick pack should be melted in mouth once a day. Micro granules are melted in mouth in a few seconds, without additional need for liquid.

Active ingredient:	One stick pack contains:	% NRV
Magnesium (in the form of magnesium oxide)	300 mg	80 %

NRV = Nutrient Reference Value

### Composition:

One stick pack contains:  
300 mg of magnesium (in the form of magnesium oxide)  
Other substances: acidity regulators (citric acid), viscosity modifier carboxymethyl cellulose, orange aroma, sweeteners (sorbitol, xylitol), anti-caking agent magnesium stearate.

### Note for diabetics:

One stick pack of Magnesium 300 Direct granules contains 0,01 Bread Units (BU).

### The reasons for magnesium deficiency

The reasons for magnesium deficiency in the body can be various and numerous. The biggest amount of magnesium is taken with herbal food, such as vegetables and grains. In the recent times, due to poorer soil and intensive seeding, magnesium content in this food is decreasing. When the grains are milled, significant loss of magnesium occurs, due to removal of the grain husk which has the highest magnesium content.

During cooking, big amount of magnesium from vegetables is lost in water.

Nutrition habits (such as taking too much fat, proteins and alcohol, insufficient intake of food containing whole grain and cellulose) decrease reserve of magnesium in the body. Excessive alcohol consumption causes magnesium deficiency, because alcohol increases its excretion through the kidneys.

### How much magnesium do you need?

Daily need of magnesium ranges from 300 mg to 400 mg. Young people, pregnant women, breastfeeding women and older people have increased requirement for magnesium. Examinations confirm that in these groups, consumed magnesium quantity and magnesium quantity in the body are frequently not on a sufficient level.

Magnesium intake*	Milligrams / day	
Children	M	W
1 – 4 years old		80
4 – 7 years old		120
7 – 10 years old		170
10 – 13 years old	230	250
13 – 15 years old		310
Adolescents and adults		
15 -19 years old	400	350
19 – 25 years old	400	310
25 – 65 years old	350	300
Pregnant women		
Below 19 years old		350
Above 19 years old		310
Breastfeeding women		
		390

\*Recommendations of the German Association for Nutrition (DGE 1991) for magnesium intake  
M = men / W = women

### Warnings:

Recommended daily dose should not be exceeded. Dietary supplement can not be used as a substitute for a varied and regular nutrition. Users with known health problems, should consult physician or pharmacist before using the product. Excessive product intake can cause laxative effect. Product contains sweeteners. Persons sensitive to any of the product ingredients should not use the product. Pregnant and breastfeeding women should consult physician or pharmacist before using the product.

### Storage:

Store at the temperature below 25°C, in dry place, out of the reach of children.

### Package:

20 stick packs containing 1 g

### Net weight:

20 g

### Manufacturer:

Pharmanova d.o.o.  
Индустриска 8  
11500 Обреновац  
Serbia