

1.3.1	Magnesium citrate
SPC, Labeling and Package Leaflet	SI

## Navodilo za uporabo

### Magnesol 150 mg šumeče tablete magnezijev citrat

#### **Pred začetkom jemanja zdravila natančno preberite navodilo, ker vsebuje za vas pomembne podatke!**

Pri jemanju tega zdravila natančno upoštevajte napotke v tem navodilu ali navodila zdravnika ali farmacevta.

- Navodilo shranite. Morda ga boste želeli ponovno prebrati.
- Posvetujte se s farmacevtom, če potrebujete dodatne informacije ali nasvet.
- Če opazite kateri koli neželeni učinek, se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom. Posvetujte se tudi, če opazite neželene učinke, ki niso navedeni v tem navodilu. Glejte poglavje 4.
- Če se znaki vaše bolezni poslabšajo ali ne izboljšajo v 30 dneh, se posvetujte z zdravnikom.

#### **Kaj vsebuje navodilo**

1. Kaj je zdravilo Magnesol in za kaj ga uporabljamo
2. Kaj morate vedeti, preden boste vzeli zdravilo Magnesol
3. Kako jemati zdravilo Magnesol
4. Možni neželeni učinki
5. Shranjevanje zdravila Magnesol
6. Vsebina pakiranja in dodatne informacije

### **1. Kaj je zdravilo Magnesol in za kaj ga uporabljamo**

Zdravilo Magnesol vsebujejo magnezij v obliki magnezijevega citrata. V telesu ima magnezij pomembno vlogo; nahaja se v skeletu in mehkih tkivih ter je nujno potreben za pravilno delovanje vsake celice. Sodeluje pri presnovi beljakovin, maščob, ogljikovih hidratov in nukleinskih kislin. Aktivira več kot 300 encimov in sodeluje pri sintezi beljakovin in presnovi ogljikovih hidratov. Človeško telo potrebuje približno 300 mg magnezija na dan, odvisno od starosti, spola in načina prehrane. Pri pogostem jemanju odvajal, povečanih psihičnih in telesnih obremenitvah so potrebe po njem še večje. Znaki, ki nas opozorijo, da telesu primanjkuje magnezija, se kažejo kot hitra utrujenost, nagnjenost h krčem v mečih, motnje v delovanju srca in ožilja, pobitost in brezvoljnost.

Zdravilo Magnesol priporočamo:

- pri povečani potrebi organizma po magneziju zaradi vsakodnevnih psihičnih in telesnih obremenitev (stresne situacije, športne dejavnosti);
- pri pomanjkanju magnezija zaradi neustrezne prehrane (različne diete, čezmerno uživanje maščob, beljakovin, kalcija in konzervirane hrane);
- pri značilnih znakih pomanjkanja magnezija (nočni krči v mečih, mišična prenapetost);
- za dopolnilno zdravljenje bolezni srca in žilja (po posvetu z zdravnikom);
- kot dodatek med jemanjem kontracepcijskih tablet;
- pri menstrualnih krčih;
- kot dodatek k zdravljenju z diuretiki, digitalisom in odvajali, ki izčrpavajo zaloge magnezija v organizmu (po posvetu z zdravnikom).

Zdravilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Če se znaki vaše bolezni poslabšajo ali ne izboljšajo v 30 dneh, se posvetujte z zdravnikom.

### **2. Kaj morate vedeti, preden boste vzeli zdravilo Magnesol**

#### **Ne jemljite zdravila Magnesol:**

1.3.1	Magnesium citrate
SPC, Labeling and Package Leaflet	SI

- če ste alergični na magnezijev citrat ali katero koli sestavino tega zdravila (navedeno v poglavju 6);
- če vam je zdravnik povedal, da imate okvarjeno delovanje ledvic, motnje srčnega ritma, mišično slabost (miastenija gravis), hudo hipotenzijo (zelo nizek krvni pritisk) ali hipermaгнеziemijo;
- če imate drisko.

### **Opozorila in previdnostni ukrepi**

Pred začetkom jemanja zdravila Magnesol se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Če imate bolezen srca, ožilja in ledvic, se morate, preden pričnete jemati zdravilo, posvetovati z zdravnikom. Če ste starejši od 65 let, se pred uporabo zdravila posvetujte z zdravnikom.

Če se znaki vaše bolezni po 30 dneh ne izboljšajo, morate obiskati zdravnika.

Pred sočasnim jemanjem drugih vitaminsko-mineralnih in mineralnih izdelkov, ki vsebujejo magnezij, se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

### **Otroci in mladostniki**

Ker odmerek magnezija v eni šumeči tableti presega dnevne potrebe otrok do 6 let, otrokom do 6. leta starosti zdravila Magnesol ne priporočamo.

Otroci in mladostniki do 14. leta starosti naj zdravilo Magnesol jemljejo le po nasvetu zdravnika ali farmacevta.

### **Druga zdravila in zdravilo Magnesol**

Obvestite zdravnika ali farmacevta, če jemljete, ste pred kratkim jemali ali pa boste morda začeli jemati katero koli drugo zdravilo.

Magnezij upočasni absorpcijo železa, tetraciklinov in natrijevega fluorida, zato je med sočasnim jemanjem teh zdravil in zdravila Magnesol potreben triurni presledek.

### **Zdravilo Magnesol skupaj s hrano in pijačo**

Zdravilo Magnesol lahko jemljete neodvisno od obrokov hrane.

### **Nosečnost in dojenje**

Če ste noseči ali dojite, menite, da bi lahko bili noseči ali načrtujete zanositev, se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom, preden vzamete to zdravilo.

Ker o varnosti zdravila med nosečnostjo in dojenjem ni dovolj podatkov, uporabe zdravila Magnesol v teh obdobjih ne priporočamo. Nosečnice in doječe matere naj zdravilo Magnesol jemljejo le po zdravnikovem nasvetu.

### **Vpliv na sposobnost upravljanja vozil in strojev**

Ni podatkov, da bi zdravilo Magnesol vplivalo na sposobnost upravljanja vozil in strojev.

### **Zdravilo Magnesol vsebuje saharozo, sončno rumeno FCF (E110) in natrij**

Če vam je zdravnik povedal, da ne prenašate nekaterih sladkorjev, se pred uporabo tega zdravila posvetujte s svojim zdravnikom. Saharosa lahko škoduje zobem. Ena tableta zdravila Magnesol vsebuje 1,9 g saharoze. To morajo upoštevati sladkorni bolniki.

Sončno rumeno FCF (E110) lahko povzroči alergijske reakcije.

To zdravilo vsebuje 240,2 mg natrija (glavne sestavine kuhinjske soli) na odmerek (1 šumeča tableta).

To je enako 12 % priporočenega največjega dnevnega vnosa natrija s hrano za odrasle osebe.

Največji priporočeni dnevni odmerek tega zdravila (3 šumeče tablete) vsebuje 720,6 mg natrija. To je enako 36 % priporočenega največjega dnevnega vnosa natrija s hrano za odrasle osebe.

Posvetujte se z zdravnikom ali farmacevtom če potrebujete 1 ali več šumečih tablet dnevno v daljšem časovnem obdobju, še posebno če so vam svetovali dieto z majhnim vnosom soli (natrija).

## **3. Kako jemati zdravilo Magnesol**

1.3.1	Magnesium citrate
SPC, Labeling and Package Leaflet	SI

Pri jemanju uporabi tega zdravila natančno upoštevajte navodila zdravnika ali farmacevta. Če ste negotovi, se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Običajni odmerek za odrasle in mladostnike od 14. leta starosti je 2 do 3 šumeče tablete na dan, za otroke od 6. do 14. leta starosti pa 1 šumeča tableta na dan.

1 šumečo tableto raztopite v 1,5 dl vode.

Ravnovesje magnezija se v organizmu vzpostavi postopoma, zato priporočamo jemanje zdravila Magnesol najmanj 4 tedne, nakar se posvetujte z zdravnikom.

#### **Če ste vzeli večji odmerek zdravila Magnesol, kot bi smeli**

Če ste vzeli večji odmerek zdravila Magnesol, kot bi smeli, se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Magnezijev citrat deluje odvajalno, zato veliki odmerki (8,73 g do 17,45 g) lahko povzročijo drisko. Znaki prevelikega odmerjanja, kot so potrtost, zmedenost, bruhanje, zmanjšanje krvnega tlaka (hipotenzija), upočasnen srčni utrip (bradikardija), se lahko pojavijo predvsem pri ljudeh z motnjami v delovanju ledvic.

V študijah so poročali o hipermagnezemiji in hiponatriemiji pri odmerkih, ki so bili 10-krat večji kot so dnevni odmerki zdravila Magnesol.

#### **Če ste pozabili vzeti zdravilo Magnesol**

Ne vzemite dvojnega odmerka, če ste pozabili vzeti prejšnjo tableto.

Če imate dodatna vprašanja o uporabi zdravila, se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

#### **4. Možni neželeni učinki**

Kot vsa zdravila ima lahko tudi to zdravilo neželene učinke, ki pa se ne pojavijo pri vseh bolnikih. Ob jemanju priporočenih dnevnih odmerkov zdravilo Magnesol nima neželenih učinkov. Veliki odmerki lahko povzročijo drisko.

#### **Poročanje o neželenih učinkih**

Če opazite kateri koli neželeni učinek, se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom. Posvetujte se tudi, če opazite neželene učinke, ki niso navedeni v tem navodilu. O neželenih učinkih lahko poročate tudi neposredno na:

Javna agencija Republike Slovenije za zdravila in medicinske pripomočke  
 Sektor za farmakovigilanco  
 Nacionalni center za farmakovigilanco  
 Slovenčeva ulica 22  
 SI-1000 Ljubljana  
 Tel: +386 (0)8 2000 500  
 Faks: +386 (0)8 2000 510  
 e-pošta: [h-farmakovigilanca@jazmp.si](mailto:h-farmakovigilanca@jazmp.si)  
 spletna stran: [www.jazmp.si](http://www.jazmp.si)

S tem, ko poročate o neželenih učinkih, lahko prispevate k zagotovitvi več informacij o varnosti tega zdravila.

#### **5. Shranjevanje zdravila Magnesol**

1.3.1	Magnesium citrate
SPC, Labeling and Package Leaflet	SI

Zdravilo shranjujte nedosegljivo otrokom!

Tega zdravila ne smete uporabljati po datumu izteka roka uporabnosti, ki je naveden na ovojnini. Rok uporabnosti zdravila se izteče na zadnji dan navedenega meseca.

Shranjujte pri temperaturi do 25 °C.

Shranjujte v originalni ovojnini za zagotovitev zaščite pred vlago.

Po uporabi plastični vsebnik za tablete takoj dobro zaprite.

Zdravila ne smete odvreči v odpadne vode ali med gospodinjske odpadke. O načinu odstranjevanja zdravila, ki ga ne uporabljate več, se posvetujte s farmacevtom. Taki ukrepi pomagajo varovati okolje.

## 6. Vsebina pakiranja in dodatne informacije

### Kaj vsebuje zdravilo Magnesol

- Učinkovina je magnezijev citrat. Ena šumeča tableta vsebuje 1 g magnezijevega citrata, kar ustreza 150 mg magnezijevih ionov.
- Druge sestavine zdravila so: citronska kislina, saharoza, natrijev hidrogenkarbonat, koruzni škrob, aroma pomaranče, aroma citrone, aroma grenivke, makrogol 6000, natrijev ciklamat, sončno rumeno FCF (E110). Glejte poglavje 2 "Zdravilo Magnesol vsebuje saharozo, sončno rumeno FCF (E110) in natrij".

### Izgled zdravila Magnesol in vsebina pakiranja

Šumeče tablete so oranžne barve, okrogle, ravne.

Na voljo so škatle z 20 šumečimi tabletami v plastičnem vsebniku za tablete.

### Način in režim izdaje zdravila Magnesol

Izdaja zdravila je brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

### Imetnik dovoljenja za promet z zdravilom in izdelovalec

KRKA, tovarna zdravil, d. d., Novo mesto, Šmarješka cesta 6, 8501 Novo mesto, Slovenija

Navodilo je bilo nazadnje revidirano dne 20. 11. 2018