Magnesiumsulfat

Bruks- og mengdeveiledning

Magnesiumsulfat heptahydrat ($MgSO_4 \cdot 7H_2O$) – mineralsalt av næringsmiddelkvalitet

Magnesiuminnhold

Magnesiumsulfat heptahydrat inneholder teoretisk omtrent 9,86 % elementært magnesium, tilsvarende ca. 98,6 mg magnesium per gram salt. Tabellen viser beregnet magnesiuminnhold ved ulike veide mengder.

Mengde magnesiumsulfat	Beregnet magnesiuminnhold
0,25 g	ca. 24,7 mg
0,50 g	ca. 49,3 mg
0,75 g	ca. 74,0 mg
1,0 g	ca. 98,6 mg
1,5 g	ca. 147,9 mg
2,0 g	ca. 197,2 mg
2,5 g	ca. 246,5 mg
3,0 g	ca. 295,8 mg

Verdiene er teoretiske beregninger ut fra den kjemiske formelen for rent magnesiumsulfat heptahydrat. Faktisk innhold vil avhenge av råvarens analyseverdi. Se leverandørens analysebevis for batchspesifikke verdier.

Veiing og bruk i mat

Vei alltid med digital vekt. Ikke bruk teskje eller øyemål. Krystallstørrelse, fuktighet og pakking påvirker hvor mye salt et volumsmål inneholder. Dersom produktet skal løses opp, rør det ut i en avmålt mengde vann og følg en dokumentert oppskrift eller bruksanvisning for den aktuelle matvaren.

Magnesium og samlet inntak

EFSA har fastsatt en øvre tolerabel grense på 250 mg magnesium per dag fra lett dissosierbare magnesiumsalter i kosttilskudd, vann eller tilsatt mat. Grensen gjelder ikke magnesium som naturlig finnes i vanlige matvarer. Den er en øvre grense – ikke en anbefalt mengde eller et mål for bruk.

Viktig

Magnesiumsulfat er et konsentrert mineralsalt. Ved bruk i mat og drikke må mengden vurderes ut fra den aktuelle oppskriften, matvarekategorien og gjeldende regler for tilsetningsstoffer. Ta hensyn til samlet inntak av magnesium fra lettløselige magnesiumsalter fra kosttilskudd, vann og tilsatt mat. Ikke bruk tabellen som en personlig doseringsplan.

Oppbevaring og håndtering

Oppbevares tørt ved romtemperatur i tett lukket emballasje. Magnesiumsulfat kan ta opp eller avgi vann ved endringer i temperatur og luftfuktighet, og kan derfor klumpe seg. Bruk rent og tørt måleutstyr.

Kilde for øvre tolerabelt inntak: EFSA, Summary of Tolerable Upper Intake Levels. Referansen gjelder magnesium fra lett dissosierbare salter i kosttilskudd, vann og tilsatt mat.