

סוג תרכובת	סוג מגנזיום	כמות מגנזיום בתוסף	זמינות ביולוגית	התוויות
כלאט	Glycinate Bisglycinate) (Diglycinate)	18% מגנזיום, 82% גליצין.	יותר מ-80%.	דיכאון, שרירים תפוסים ברגליים.
	Aspartate	7.49% מגנזיום, -L 92.51% Aspartate.	41.7%.	לחץ דם גבוה, סוכרת, כאבי וסת, אובדן ונזקי שמיעה מרעש, הפרעות קשב וריכוז.
	Orotate	7% מגנזיום, 93% Orotic acid.	זמינותו הביולוגית נמוכה יחסית לצורות מגנזיום אורגניות אחרות, אך גבוהה לעומת מגנזיום אוקסיד (405).	אי ספיקת לב, ביצועים ספורטיביים לקויים.
	Taurate (ditaurate)	9% מגנזיום, 91% חומצת האמינו טאורין.	לא ידועה.	דיכאון, מיגרנה.
	L-Threonate	7% מגנזיום, 93% חומצת האמינו -L Threonic Acid	לא ידועה.	חרדה (מחקרי בעלי חיים).
	Malate	6.5% מגנזיום, 93.5% חומצה מאלית.	לא ידועה.	פיברומיאלגיה, הרעלת מתכות (מחקרי בעלי חיים).
סוג תרכובת	סוג מגנזיום	כמות מגנזיום בתוסף	זמינות ביולוגית	התוויות
אורגניות	Gluconate	5-7% מגנזיום, -93% Gluconic acid 95%	נמצא כבעל זמינות ביולוגית גבוהה יותר ממגנזיום ציטראט, לקטאט, אצטאט, אספרטאט ומתרכובות אנארגניות (1).	לחץ דם גבוה, נירופתיה פריפריאלית.
	Citrate	14% מגנזיום, 86% חומצה ציטרית.	90%.	עצירות, פיברומיאלגיה, סוכרת, מיגרנה, אוסטאופורוזיס, שרירים תפוסים ברגליים, לחץ דם גבוה, אי ספיקת לב, הפרעות קצב לב, תעוקת חזה.
סוג תרכובת	סוג מגנזיום	כמות מגנזיום בתוסף	זמינות ביולוגית	התוויות
אנאורגניות	Chloride	12% מגנזיום, 88% כלוריד.	לא ידועה. במחקר מעבדה, נמצא כבעל הזמינות הביולוגית הגבוה ביותר, מבין התרכובות האנאורגניות (1).	לחץ דם גבוה, סוכרת, דיכאון, הפרעות קצב לב.
	Oxide	60% מגנזיום, 40% תחמוצת אוקסיד.	4%-5%.	עצירות, צרבות, כאבי וסת, תסמונת קדם וסתית (PMS), סוכרת, הריון - סוכרת, אבנים בכליות, לחץ דם גבוה, אי ספיקת לב, מיגרנה, תסמונת הרגל חסרת המנוחה (RLS).
	Hydroxide "חלב מגנזיה"	40% מגנזיום, 60% hydroxide.	15% . 92.3 - AUC*.	עצירות, אבנים בכליות.