

MAGNESIUMGEHALT DER NAHRUNGSMITTEL^{3,4}



Pierre Fabre
Pharma

In Milligramm (mg) pro 100g



NÜSSE

Cashewnüsse	270.0
Mandeln	170.0
Sonnenblumenkerne	420.0
Sesamsamen	347.0



HÜLSENFRÜCHTE

Erbsen	116.0
Linsen	129.0
Bohnen, weiss	140.0
Sojabohnen	220.0
Limabohnen	204.0



MILCH, MILCHPRODUKTE, EI

Rahm (30% Fett)	9.5
Joghurt (3.5% Fett)	12.0
Speisequark, mager	12.0
Vollmilch	12.0
Ei	13.0
Kefir	13.0
Buttermilch	14.5
Camembert (45% F.i.Tr.)	17.0
Gouda (40% F.i.Tr.)	28.0
Edamer (45% F.i.Tr.)	36.0



FETTE

Butter	3.0
Margarine	13.0
Mayonnaise (80% Fett)	23.0



GEMÜSE & SALAT

Peperoni	12.0
Nüsslisalat	13.0
Tomaten	14.0
Blumenkohl	17.0
Lauch, Rotkohl	18.0
Kartoffeln	20.0
Rosenkohl	22.0
Broccoli	24.0
Artischocke	26.0
Federkohl / Grünkohl	31.0
Meerrettich	33.0
Kohlrabi	43.0
Spinat	58.0



OBST

Äpfel	6.0
Kirschen, sauer	8.0
Weintrauben	9.0
Aprikosen, Pflaumen	10.0
Mandarinen, Kirschen süß	11.0
Rhabarber, Johannisbeere rot	13.0
Orange	14.0
Erdbeeren, Stachelbeeren	15.0
Ananas, Johannisbeere schwarz	17.0
Kiwi	24.0
Brombeeren, Himbeeren	30.0
Bananen	36.0



SÜSSES

Honig	3.0
Nougat	65.0
Marzipan	120.0



FLEISCH / WURSTWAREN

Rindfleisch	22.0
Schweinefleisch	23.5
Poulet mit Haut	37.0
Poulet ohne Haut	20.0



FISCH

Aal	21.0
Kabeljau	25.0
Forelle, Hecht	26.5
Rotbarsch, Lachs	29.0
Makrele	30.0
Hering	31.0
Heilbutt	35.0
Steinbutt	45.0
Schleie	50.0
Karpfen	51.0
Garnele, Krabben	67.0



GETREIDEPRODUKTE

Weissbrot	24.0
Roggenmischbrot	40.0
Vollkornudeln	62.0
Müsli	65.0
Knäckebrot	68.0
Mehrkornbrot	70.0
Weizenmischbrot	75.0
Mais	120.0
Grünkern	130.0
Haferflocken	137.0
Reis, natur	157.0
Reis, parboiled, poliert, gekocht	10.0
Hirse	170.0
Speisekleie	590.0

WIEVIEL MAGNESIUM BRAUCHT DER MENSCH?¹

	weiblich	männlich
Kinder (7–13 Jahre)	170–250mg/Tag	170–230mg/Tag
Kinder (13–15 Jahre)	310mg/Tag	310mg/Tag
Jugendliche (15–19 J.)	350mg/Tag	400mg/Tag
Erwachsene	300–310mg/Tag	350–400mg/Tag
Schwangere*	310mg/Tag	—
Stillende	390mg/Tag	—

*unter 19 J.: 350 mg/Tag

FUNKTION VON MAGNESIUM

- Magnesium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff. Ein 70 kg schwerer Mensch hat etwa 21 g Magnesium in seinem Körper.
- Magnesium aktiviert eine Vielzahl von Enzymen, die ihrerseits den Stoffwechsel steuern. Vor allem im Energiestoffwechsel spielt Magnesium eine wichtige Rolle, wie auch bei der Reizübertragung im Nervensystem und der Muskelkontraktion sowie bei der Mineralisation von Knochen.

MAGNESIUM-MANGEL

- Einseitige Ernährung, anhaltender Stress oder Alkoholisismus können einen Magnesium-Mangel begünstigen
- Einen erhöhten Magnesium-Bedarf haben Schwangere, Stillende, ältere Menschen, Leistungssportler und Diabetiker
- Bestimmte Medikamente (z.B. Protonenpumpen-Inhibitoren (PPI), Diuretika, Abführmittel) können den Magnesiumspiegel senken

EINSATZ VON MAGNESIUM

Magnesium findet in vielen Bereichen Einsatz:

- Magnesium kann prophylaktisch oder therapeutisch bei Muskelkrämpfen zur Anwendung kommen.

- In Arzneimittelform wird es auch angewendet im Bereich Herzrhythmusstörungen, bei Krämpfen während der Schwangerschaft und bei drohender Frühgeburt.

Diese Auflistung ist nicht abschliessend. Wenn Sie glauben, dass Sie an einem Mangel leiden könnten, konsultieren Sie Ihren Arzt.

ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR EINE GUTE MAGNESIUMABDECKUNG

- Magnesium ist in der Ernährung breit vertreten und kommt sowohl in pflanzlichen als auch tierischen Lebensmitteln vor.
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte gegenüber Weissmehlprodukten, z.B. Vollkornbrot oder Getreideflocken zum Frühstück statt helles Brot oder Cornflakes.
- Reichern Sie Salate, Müsli, Gratin oder Auflauf mit Samen, Kernen und Nüssen an. Zum Beispiel Selleriesalat mit Baumnüssen, Birchermüsli mit Chiasamen und Parannüssen, Blumenkohlgratin mit Kürbiskernen, Apfelaufbau mit gemahlenden Haselnüssen und Mandelstiften.
- Planen Sie regelmässig Gerichte mit Hülsenfrüchten wie zum Beispiel weisse Bohnen an Tomatensauce, Kichererbsencurry oder einen Linsensalat.
- Achten Sie beim Kauf von Mineralwasser auf einen hohen Magnesium-Gehalt. Ausgewählte Mineralwasser mit > 30 mg/l Magnesium:

MINERALWASSER (Angaben in mg/l)²			
Adelbodner	39.0	Cristallo	65.4
Adello	36.5	Cristalp	40.0
aproz	70.0	Eptinger	117.0
Aquella	75.0	Rhazünser	44.0
Badoit	80.0	San Pellegrino	53.5
Contrex	74.5	Valser	54.5

1) D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. aktualisierte Auflage, 2. Ausgabe 2016.

2) Verband Schweizerischer Mineralquellen und Soft-Drink-Produzenten: Mineralisierungstabelle Schweiz + Ausland (Stand: Januar 2017).