



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Magnesium



Magnesium

Eigenschaften

- Gehört zu den Mengenelementen.
- Der Körper eines Erwachsenen enthält ca. 25 g Magnesium. 60% davon befinden sich in den Knochen, 30% in den Muskeln.
- Kommt in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln vor.

Magnesium

Funktionen

- Spielt eine wichtige Rolle bei der Reizübertragung im Nervensystem und der Muskelkontraktion.
- Ist beteiligt am Aufbau von Knochen und Zähnen.
- Aktiviert zahlreiche Enzyme, besonders jene des Energiestoffwechsels.
- Ist beteiligt an der Synthese der DNS (Erbsubstanz).

Magnesium

Mangelercheinungen

- Bei üblicher Ernährung ist ein Magnesiummangel sehr selten. Auslöser können jedoch chronischer Alkoholkonsum, chronische Einnahme verschiedener Medikamente sowie Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes sein.
- Mangelsymptome: Funktionsstörungen von Herz- und Skelettmuskulatur, Neigung zu Muskelkrämpfen.

Magnesium

Gefahren bei Überdosierung

- Als unbedenkliche obere Zufuhrmenge für Erwachsene in Form von Supplementen und angereicherten Nahrungsmitteln gelten 250 mg.
- Symptome einer akuten Überdosierung (3-5 g/Tag) sind osmotische Durchfälle.
- Bei eingeschränkter Nierenfunktion und/oder zu hoher parenteraler Zufuhr wurden Muskellähmungen und Todesfälle beobachtet.

Magnesium

Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr (DACH 2001)

	♀	♂
Kinder 7 bis unter 13 Jahre 13 bis unter 15 Jahre	170 - 250 mg 310 mg	170 - 230 mg 310 mg
Jugendliche	350 mg	400 mg
Erwachsene	300 - 310 mg	350 - 400 mg
Schwangere	310 mg	
Stillende	390 mg	

Magnesium

Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (350 mg) enthalten in:

- 110 g Sonnenblumenkerne
- 115 g Tofu
- 290 g Schokolade, zartbitter
- 300 g Haferflocken
- 360 g Weizenvollkornbrot

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo** | Info-Service für Ernährungsfragen
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | www.nutrinfo.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 04 | www.tabula.ch

 **nutricalc** | Ernährungstest
www.nutricalc.ch

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15
www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. 