



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

Empfohlene Zufuhr (DACH 2015)

	mg / Tag	
	♂	♀
Kinder und Jugendliche		
7 bis unter 10 Jahre	170	170
10 bis unter 13 Jahre	230	250
13 bis unter 15 Jahre	310	310
15 bis unter 19 Jahre	400	350
Erwachsene		
19 bis unter 25 Jahre	400	310
25 Jahre und älter	350	300
Schwangere		310
Stillende		390

Magnesium

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

- 110 g Sonnenblumenkerne
- 355 g Tofu
- 290 g Schokolade, dunkel (bitter)
- 300 g Haferflocken
- 420 g Weizenvollkornbrot (Grahambrot)

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2015 (basierend auf www.naehrwertdaten.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch