

Dr. med. Norbert Bauer – Facharzt für Allgemeinmedizin, Facharzt für Gynäkologie

Isarstraße 25

91052 Erlangen

www.dr-bauer-erlangen.de

Erstellt: Manuela Zirk

17.10.2011

Magnesium

Magnesium ist ein für das Leben dringend erforderliches Blutsalz. Es ist an jeder Form der Muskelarbeit beteiligt. Als Beispiel wäre der regelmäßige Herzschlag und die konzentrierte geistige Arbeit zu nennen.

Die Anzeichen für fehlendes Magnesium sind vielfältig:

- Krämpfe in den Waden, Oberschenkeln oder Zehen
- Zucken des Augenlids
- Kribbeln oder Taubheitsgefühl in den Händen
- Stressanzeichen wie Nervosität, unbegründete Ängste, depressive Verstimmung, Kopfschmerzen und Migräne, Schlaf- und Konzentrationsschwäche

Bei folgenden Anzeichen sollte sofort ein Arzt aufgesucht werden:

- Herzschmerzen oder -rasen
- Übelkeit, Erbrechen, Magen- und Darmkrämpfe

Ursachen eines Magnesiummangels:

- erhöhte Ausscheidung von Magnesium z.B. durch starkes Schwitzen oder häufigen Alkoholenuss
- verringerte Aufnahme über den Darm z.B. durch hohe Fett- und Eiweißaufnahme oder bei schweren Durchfällen
- unzureichende Aufnahme von Magnesium durch die Nahrung z.B. bei Diät- und Fastenkuren oder einseitiger Ernährung
- erhöhter Bedarf an Magnesium z.B. in der Schwangerschaft und Stillzeit, bei körperlicher Belastung oder Sport

Tagesbedarf an Magnesium

<i>Lebensalter</i>	<i>männlich</i>	<i>Magnesium-Menge (mg/Tag)</i>	<i>weiblich</i>
Säugling			
- 0 bis 4 Monate		24	
- 4 bis 12 Monate		60	
Kinder			
- 1 bis 4 Jahre		80	
- 4 bis 7 Jahre		120	
- 7 bis 10 Jahre		170	
- 10 bis 13 Jahre	230		250
- 13 bis 15 Jahre		310	
Erwachsen			
- 15 bis 19 Jahre	400		350
- 19 bis 25 Jahre	400		310
- ab 25 Jahre	350		300
Schwangere			310
Stillende			390

Dr. med. Norbert Bauer – Facharzt für Allgemeinmedizin, Facharzt für Gynäkologie

Isarstraße 25

91052 Erlangen

www.dr-bauer-erlangen.de

Erstellt: Manuela Zirk

17.10.2011

(Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung März 2000)

Magnesiumgehalt in Lebensmitteln

<i>100g enthalten</i>	<i>Mg in mg</i>
Fleisch:	
- Schweinefleisch (mittelfett)	31
- Truthahn	27
- Rindfleisch (mittelfett)	24
- Schinken (Schwein, gekocht)	24
Teigwaren	
- Weizenvollkornbrot	92
- Knäckebrötchen	68
- Nudeln	67
- Roggenbrot	35
Milchprodukte	
- Butterkäse (50%)	53
- Emmentaler (45%)	35
- Edamer (40%)	31
- Gouda (45%)	28
Fisch	
- Karpfen	30
- Makrele	30
- Lachs	29
- Forelle	27
Früchte	
- Banane	36
- Ananas	17
- Erdbeere	15
- Orange	14
- Apfel	6
Gemüse/Salat	
- Spinat	58
- Kartoffel	25
- Broccoli	24
- Rosenkohl	22
- Feldsalat	13
Nüsse	
- Cashewnuss	270
- Mandel	170
- Erdnuss	163
- Haselnuss	156
- Walnuss	129

(Quelle: Souci et al, Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 1986)