

# Magnesiumgehalt der Nahrungsmittel

in Milligramm (mg) pro 100 g

## Nüsse

Mandeln	252.0
Cashewnüsse	267.0



## Hülsenfrüchte

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



## 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, gekocht	22.0
Rosenkohl	22.0
Brokkoli	24.0
Artischocken	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,	
Johannisbeeren rot	13.0
Orangen	14.0
Erdbeeren, Stachelbeeren	15.0
Ananas,	
Johannisbeeren schwarz	17.0
Kiwis	24.0
Brombeeren, Himbeeren	30.0
Bananen	36.0



## Süsses

Honig	3.0
Nougat	65.0
Marzipan	120.0



## Fleisch/Wurstwaren

Bratwurst	15.0
Rindfleisch	22.0
Schweinefleisch	23.5
Poulet mit Haut	37.0



## Fisch

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



## Getreideprodukte

Weissbrot	24.0
Roggenmischbrot	40.0
Vollkornnudeln	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
Hirse	170.0
Speisekleie	590.0



LABORATOIRES  
Pierre Fabre  
Pharmaceutical Care

# Magnesium | Informationen und Tipps

## Wieviel Magnesium braucht der Mensch?

	weiblich	männlich
Kinder (7–12 Jahre)	230–240 mg/Tag	240–260 mg/Tag
Teenies (13–14 Jahre)	240 mg/Tag	280 mg/Tag
Jugendliche (15–18 Jahre)	260 mg/Tag	330 mg/Tag
Junge Erwachsene (19–24 Jahre)	300 mg/Tag	350 mg/Tag
Erwachsene	300 mg/Tag	350 mg/Tag
Schwangere*	300 mg/Tag	—
Stillende	300 mg/Tag	—

\* Schwangere unter 19 Jahre: 350 mg/Tag

## FUNKTION VON MAGNESIUM

- Magnesium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff. Im Körper eines erwachsenen Menschen befinden sich rund 20 Gramm Magnesium. Etwa 60 Prozent des Magnesiums sind im Knochen gespeichert, während ungefähr 40 Prozent in der Skelettmuskulatur vorkommen.
- Magnesium unterstützt 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 Stabilisation von Knochen.

## MAGNESIUMMANGEL

- Einseitige Ernährung, anhaltender Stress oder Alkoholisismus können einen Magnesiummangel begünstigen.
- Einen erhöhten Magnesiumbedarf haben Schwangere, Stillende, ältere Menschen, Leistungssportler und Diabetiker. Darüber hinaus können verschiedene Erkrankungen die Magnesiumbilanz stören, etwa eine Entzündung der Bauchspeicheldrüse (Pankreatitis) oder chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn.
- Bestimmte Medikamente (harntreibende Medikamente wie Diuretika sowie Antibiotika) können den Magnesiumspiegel senken.

## EINSATZ VON MAGNESIUM

Magnesium findet in vielen Bereichen Einsatz:

- Magnesium kann bei Muskelkrämpfen zur Anwendung kommen.
- Ebenfalls wird es 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

- Mit einer ausgewogenen Ernährung lässt sich der tägliche Magnesiumbedarf von Erwachsenen in der Regel gut decken. Es gibt eine Reihe von Lebensmitteln, die besonders reich an Magnesium sind.
- 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 Baumüssen, Birchermüsli mit Chiasamen und Paranüssen, Blumenkohlgratin mit Kürbiskernen, Apfel-Auflauf mit gemahlenen 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 Magnesiumgehalt.

Ausgewählte Mineralwasser mit > 30 mg/l Magnesium:

### Mineralwasser (Angaben in mg/l)

Adelbodner	37.1	Cristallo	65.4
Adello	37.8	Knutwiler	27.0
Arkina	23.8	Eptinger	107.0
Piz Sardona	35.0	Rhätzünser	48.7
Badoit	80.0	San Pellegrino	49.6
Contrex	74.5	Valser	54.5

Pierre Fabre Pharma AG | 4052 Basel | [www.pierre-fabre.com](http://www.pierre-fabre.com)

Muskelkrämpfe?

Schwindel?

Schlafstörungen?



**Erste Hilfe  
bei Magnesiummangel**

*Leckere Rezepte, Nährwerttabellen  
und vieles mehr...*

[www.magnesiummangel-hilfe.ch](http://www.magnesiummangel-hilfe.ch)

  
**LABORATOIRES  
Pierre Fabre**  
Pharmaceutical Care