

Magnesium – lebenswichtig für Prävention und Therapie

Eine hohe Magnesiumzufuhr ist wichtig für Prävention und Therapie zahlreicher Erkrankungen. Selbst bei normalem Magnesiumspiegel ist es sinnvoll die Zufuhr dieses Mineralstoffes durch die Nahrung zu erhöhen um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hypertonie, Diabetes und lärmindizierten Hörverlust zu vermindern. Die Deutsche Herzstiftung erklärt, dass ein Mangel an Magnesium sowohl gutartige als auch bedrohliche Herzrhythmusstörungen verstärken oder auslösen kann. Magnesium aktiviert den Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel u. a. zur Energiegewinnung. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Impulsübertragung der Nerven auf die Muskeln sowie bei der Muskelkontraktion. Zudem wird Magnesium für den Aufbau von Knochen und Zähnen benötigt und ist für die Osteoporose-Prophylaxe wichtig.

Der Normwert für Magnesium im Serum liegt bei 0,65-1,05 mmol/Liter.

Bei starkem Schwitzen oder Stress kann der Mindestbedarf an Magnesium höher ausfallen. Zudem kann bei lang andauernder Einnahme verschiedener Medikamente (Antibiotika, Medikamente zur Behandlung von Krebserkrankungen, Kortison, Diuretika und Kontrazeptiva wie die Pille zur Schwangerschaftsverhütung der Bedarf ebenfalls erhöht sein. Auch die Art und Löslichkeit der verwendeten Magnesiumverbindungen beeinflussen deren Bioverfügbarkeit. So sind Magnesiumzitat, -chlorid, -laktat und -aspartat besser verfügbar als Magnesiumoxid und -sulfat. Magnesium in Milch hat eine bessere Bioverfügbarkeit als Magnesium in Getreideprodukten, Hülsenfrüchten oder Fleisch. Durch Mahlen von Getreide sowie durch Kochen und Waschen von Lebensmitteln entstehen erhebliche Magnesiumverluste.



Mögliche Symptome eines Magnesiummangels

- Konzentrationsschwäche
- Migräne, Hinterkopfschmerzen
- Herzrhythmusstörungen
- Krämpfe der Muskulatur
- Taubheitsgefühl, Parästhesien
- Hypertonie
- Kopfdruck, Schwindel, Nervosität

Empfohlene Zufuhr für Magnesium (DACH-Referenzwerte)

Kinder 1 bis vier Jahren	80 mg
Kinder 4 bis 10 Jahre	180 mg bis 170 mg
Jugendliche und Erwachsene	400 mg
Schwangere und Stillende	310 bzw. 390 mg



Mg Gehalt / 100 g essbarer Anteil	Mg in mg
Kürbis- oder Sonnenblumenkerne	402
Nüsse	130-160
Sesam	347
Amaranth	308
Weizenkleie	590
Hirseflocken	170
Haferflocken	139
Erbsen/ Linsen, gegart	60
Banane	30
Kuhmilch 1,5 %	10
Rindfleisch, mager	25

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP) Tel. 1797-2029

Ihr ZEP-Ernährungsteam am Krankenhaus Barmherzige Brüder München
Prof. Dr. J.G. Wechsler, Dr. H. Hagen, M. Bischoff