



Ernährung bei Magnesiummangel

Magnesium ist ein lebensnotwendiger Stoff, der bei einer Vielzahl von Stoffwechselfvorgängen eine unverzichtbare Rolle spielt.

Ein Magnesiummangel entsteht meist durch eine geringe Zufuhr mit der Nahrung, verminderte Aufnahme im Darm oder zu große Ausscheidung über den Harn.

Wofür ist Magnesium wichtig?

Bei der Energiegewinnung, der Zellvermehrung und der Eiweißherstellung ist Magnesium wie bei vielen weiteren Stoffwechselfvorgängen unbedingt notwendig. Des Weiteren spielt Magnesium bei der Nervenleitung, der Muskelarbeit, der Regulierung des Blutgefäßdurchmessers, des Herzrhythmus und der Verhinderung von Muskelkrämpfen eine wichtige Rolle. Magnesium wird aus dem täglichen Essen vom Körper aufgenommen

Die empfohlene Tagesdosis beträgt für Männer etwa **400mg/Tag**

für Frauen etwa **320mg/Tag**

Magnesiumgehalt verschiedener Lebensmittel mg Magnesium/100g

Walnüsse, Erdnüsse	134 bzw. 181 mg
Sonnenblumenkerne	420 mg
Sesamsamen	370 mg
Weizenkeime	250mg
Schokolade	140mg
Haferflocken	140mg
Hülsenfrüchte	110-220mg
Vollkornreis	119mg
Vollkornprodukte	113mg
Roggenbrot	47mg
Weißmehlprodukte	25mg
Emmentaler	55 mg
Camembert	18mg
Joghurt, Kuhmilch	14mg
Kartoffel	27mg
Karotten	21mg
Fisch je nach Sorte	25-50 mg
Fleisch je nach Sorte	15-37mg
Spinat	60mg
Fenchel	50mg
Broccoli	19mg
Rosenkohl	20mg