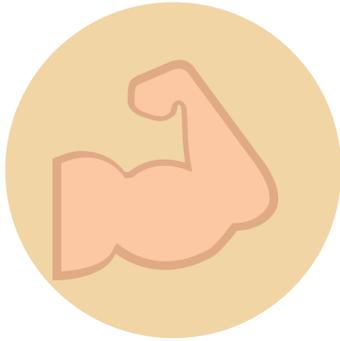
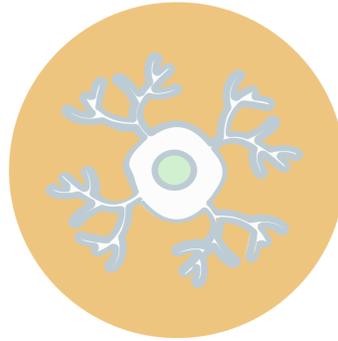


## Funktionen



Muskelfunktion



Nervenfunktion



Aktivierung von Enzymen

## Empfohlene Zufuhr<sup>1</sup>

### Erwachsene

350 mg/Tag

300 mg/Tag



Jugendliche haben einen etwas höheren Bedarf

## Magnesium im Sport

Magnesiumverluste über den Schweiß sind vernachlässigbar<sup>2</sup>



Kein erhöhter Bedarf

## Vorsicht bei Nahrungsergänzungsmitteln

Die meisten magnesiumhaltigen Nahrungsergänzungsmittel überschreiten die empfohlene Tagesdosis von 250 mg.<sup>3</sup>

### Folgen einer erhöhten Zufuhr:<sup>4</sup>

- Magen-Darm-Beschwerden
- Durchfälle



## Magnesiumreiche Lebensmittel

### Ausgewählte Lebensmittel & Magnesiumgehalte in mg pro 100 g<sup>5</sup>



Getreide (-produkte), Pseudogetreide



Gemüse & Hülsenfrüchte



Nüsse & Samen



Tierische Lebensmittel

Weizenkleie: 480  
 Amaranth\*: 270  
 Quinoa\*: 200  
 Haferflocken\*: 120  
 Naturreis\*: 110

Sojabohnen\*: 220  
 Weiße Bohnen\*: 140  
 Kichererbsen\*: 130  
 Erbsen\*: 40

Kürbiskerne: 300  
 Sesamsamen: 350  
 Cashewnüsse: 260  
 Mandeln: 220

Ölsardinen: 24  
 Dorsch: 90  
 Garnelen: 70  
 Ziegenkäse: 30

\*Gehalt in ungekochter Form

## So deckst du deinen Tagesbedarf



### Frühstück:

100 g Haferflocken  
 + 1 Banane  
 + 20 g Mandeln

### Mittagessen:

125 g Vollkornnudeln  
 + 100 g Garnelen



### Abendessen:

1 Vollkornbrötchen  
 + 2 Scheiben Käse

**= 351 mg Magnesium**

## Referenzen

- [1] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) (2018). D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. Auflage, 4. aktualisierte Ausgabe.  
 [2] Carlsohn A, Braun H, Großhauser M, König D, Lampen A, Mosler S, Nieß A, Oberritter H, Schäbenthal K, Schek A, Stehle P, Virmani K, Ziegenhagen R, Hesecker H (2019) Minerals and vitamins in sports nutrition. Position of the working group sports nutrition of the German Nutrition Society (DGE). Ernährungs Umschau 66(12): 250-257  
 [3] Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V. (2020): Magnesiumhaltige Nahrungsergänzungsmittel: Häufig überdosiert! URL: [https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/sites/default/files/2021-02/Marktcheck\\_Magnesium\\_2020.pdf](https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/sites/default/files/2021-02/Marktcheck_Magnesium_2020.pdf)  
 [4] BfR (2021): Höchstmengenvorschläge für Magnesium in Lebensmitteln inklusive Nahrungsergänzungsmitteln. URL: <https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-magnesium-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>  
 [5] Bundeslebensmittelschlüssel. Online in Internet: URL: <https://www.blssdb.de/>

## Kontakt

E-Mail: [sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de](mailto:sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de)  
 Webseite: [www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung](http://www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung)