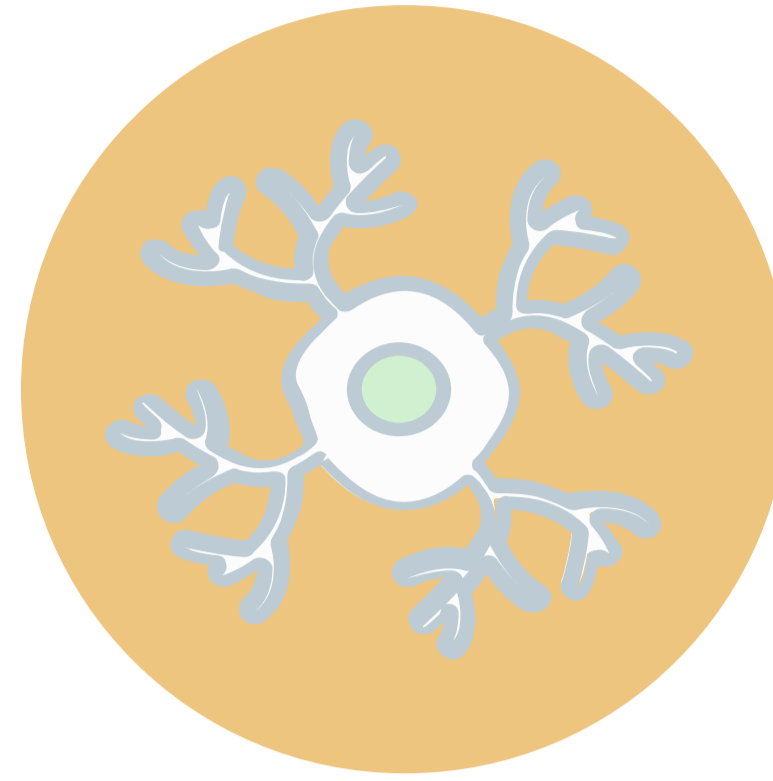


Funktionen



Muskelfunktion



Nervenfunktion



Aktivierung von Enzymen

Empfohlene Zufuhr¹

Erwachsene

350 mg/Tag

300 mg/Tag



Jugendliche haben einen etwas höheren Bedarf

Magnesium im Sport

Magnesiumverluste über den Schweiß sind vernachlässigbar²



Kein erhöhter Bedarf

Vorsicht bei Nahrungsergänzungsmitteln

Die meisten magnesiumhaltigen Nahrungsergänzungsmittel überschreiten die empfohlene Tagesdosis von 250 mg.³

Folgen einer erhöhten Zufuhr:⁴

- Magen-Darm-Beschwerden
- Durchfälle



Magnesiumreiche Lebensmittel

Ausgewählte Lebensmittel & Magnesiumgehalte in mg pro 100 g⁵



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

[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

Webseite: www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung