

Liebe Patientin, lieber Patient,

Magnesiummangel kann zu unter anderem zu Muskelbeschwerden mit Krämpfen führen. Oft gelingt es durch eine geschickte Auswahl der Nahrungsmittel die Symptome zu lindern. Folgende Tabellen geben entsprechende Anhaltspunkte wie hoch der Bedarf ist und wie man ihn decken kann. Zusätzlich sollten Sie immer reichlich Flüssigkeit (am besten Wasser) zu sich nehmen.

Empfohlene Zufuhr		
Alter	Magnesium	
	mg/Tag	
	m	w
Säuglinge		
0 bis unter 4 Monate (Schätzwert)	24	
4 bis unter 12 Monate	60	
Kinder		
1 bis unter 4 Jahre	80	
4 bis unter 7 Jahre	120	
7 bis unter 10 Jahre	170	
10 bis unter 13 Jahre	230	250
13 bis unter 15 Jahre	310	310
Jugendliche und Erwachsene		
15 bis unter 19 Jahre	400	350
19 bis unter 25 Jahre	400	310
25 bis unter 51 Jahre	350	300
51 bis unter 65 Jahre	350	300
65 Jahre und älter	350	300
Schwangere b	310-350	
Stillende	390	
a Hierbei handelt es sich um einen Schätzwert.		
b Schwangere < 19 Jahre 350 mg		

Quelle:
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. 01.01.2019

100 g Lebensmittel (essbarer Anteil)	Mg-Gehalt in mg	100 g Lebensmittel (essbarer Anteil)	Mg-Gehalt in mg
Gemüse		Obst	
Auberginen	13	Ananas	7
Austernpilze	13	Apfel	6
Blumenkohl	17	Aprikose	9
Bohnen (grün)	25	Banane	36
Brokkoli	24	Birne	8
Champignon	14	Erdbeere	15
Endiviensalat	10	Feigen	20
Erbsen	33	Himbeere	30
Feldsalat	13	Honigmelone	13
Frühlingszwiebeln	12	Kirsche	11
Grünkohl	34	Kiwi	24
Gurke	8	Mandarine	11
Kartoffel	20	Nektarine	10
Knoblauch	25	Orange	14
Kohlrabi	43	Papaya	41
Kopfsalat	8	Pflaume	8
Kürbis	8	Wassermelone	9
Lauch	18	Weintraube (weiß)	9
Mais	91	Nüsse/Samen	
Meerrettich	33	Erdnüsse	160
Möhre	8	Haselnüsse	156
Oliven	19	Kokosnuss	39
Paprika (grün)	12	Leinsamen	350
Radieschen	9	Mandeln	170
Rosenkohl	22	Paranüsse	160
Sojasprossen	19	Pinienkerne	234
Spargel	18	Sesamsamen	347
Spinat	58	Sonnenblumenkerne	420
Tomate	14	Walnuss	129
Zucchini	20		
Zwiebel	11		

100 g Lebensmittel (essbarer Anteil)	Mg-Gehalt in mg	100 g Lebensmittel (essbarer Anteil)	Mg-Gehalt in mg
Nudeln- und Getreideprodukte		Fisch	
Weizenmehl Typ 405	20	Languste (Scampi)	40
Weizen, Vollkorn	128	Makrele	30
Weizenkeime	250	Miesmuschel (ausgelöst)	38
Roggen, Vollkorn	120	Sardine	25
Grünkern	130	Seelachs	57
Haferflocken	139	Tintenfisch	30
Cornflakes	14	Zander	50
Müsli (mit Nüssen)	110	Fleisch	
Reis (poliert)	64	Bratwurst	16
Reis (unpoliert)	57	Currywurst	25
Hirse (geschält)	170	Ente	22
Vollkornnudeln	130	Hackfleisch	15
Nudeln (mit Ei)	67	Hirsch	21
Nudeln (ohne Ei)	56	Huhn	37
Backwaren		Kalbfleisch (mager)	25
Biskuit	10	Lammfleisch	20
Blätterteig	10	Landjäger	45
Brötchen	30	Leberkäse	23
Butterkeks	23	Mortadella	19
Croissant (45 g)	20	Pute	28
Käsekuchen	10	Rehfleisch	30
Laugengebäck	20	Rindfleisch (mager)	23
Lebkuchen	26	Salami	43
Marmorkuchen	14	Schweinefleisch	24
Mischbrot	40	Wiener Würstchen	15
Salzstangen	20	Wildschwein	22
Vollkornbrötchen	95	Milchprodukte	
Vollkornkeks	77	Brie (20% F.i.Tr.)	20
Waffeln	8	Buttermilch	15
Weißbrot	24	Camembert (60% F.i.Tr.)	16
Weizenschrotbrot	42	Eiscreme	13
Zwieback	15	Emmentaler (45% F.i.Tr.)	35
Fisch		Gouda (45% F.i.Tr.)	28
Auster (ausgelöst)	40	Hühnerei	12
Forelle	26	Joghurt (vollfett)	12
Hering	31	Kefir	4
Kabeljau	25	Kuhmilch	12
Lachs	29	Mozzarella	20

100 g Lebensmittel (essbarer Anteil)	Mg-Gehalt in mg	100 g Lebensmittel (essbarer Anteil)	Mg-Gehalt in mg
Milchprodukte		Sonstiges	
Quark (mager)	12	Honig	6
Tilsiter (30% F.i.Tr.)	40	Konfitüre	9
Getränke		Marzipan	120
Apfelsaftchorle	8	Milchschokolade	86
Bier	8	Nussnougatcreme	75
Bohnenkaffee (schwarz)	5	Zartbitterschokolade	133
Cola	1	Zucker (weiß)	0
Gemüseesaft	15		
Orangensaft	12		
Rotwein	8		
Tee (schwarz)	5		

Quelle: Magnesium - Der Mineralstoff des Lebens, Deutsche Gesundheitshilfe 2011

Zu beachten ist, dass Lebensmittel mit einem hohen Magnesiumgehalt nicht unbedingt gute Lieferanten sind. Manche Lebensmittel enthalten zwar viel Magnesium, gleichzeitig aber auch Phytinsäure, die die Aufnahme des Mineralstoffs in den Blutkreislauf hemmt (z.B. Vollkornprodukte, Hülsenfruchte).

Gute Besserung!

Dr. Klein