

Magnesium – Wissenswertes und Graphik

Quelle: Grosser Souci Fachmann Kraut, neu erschienen
Mehr als 800 Lebensmittel mit etwa 300 Inhaltsstoffen
ISBN: 9 783804 750388

Weitere Quellen: Deutsche Nahrungsmitteltabellen
Schweizerische Nahrungsmitteltabelle
Firmenangaben, Coop, Migros, etc

Magnesium (Mg)	Hauptvorkommen	Mangelerkrankung	Hauptbedeutung
	Weizenkleie, Speisekleie. roh Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne Kakaopulver, Gartenbohnen, Erdnüsse, Hirse	Muskelkrämpfe (auch Herzmuskel), Zittern, Schwindel, Benommenheit, Migräne, Kalzium- und Kaliummangel, Herzrhythmus Störungen, erhöhter Cholesterin- und Triglyceridspiegel, Depression, Reizbarkeit, Anorexie, Übelkeit, Erbrechen	Knochen, Zahn Bildung, Muskel- Nerven Reizbarkeit, eng verknüpft mit dem Kohlenhydrat und Protein Stoffwechsel, Depressionen, Weitstellung von Herzkranz Gefäßen und kleinen Arterien Aktivierung von mehr als 300 Enzymen, Bedeutung für Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweiss Soffwechsel, Gegenspieler des Calciums, Stabilisierung der Zellmembranen.
	Erhöhte Gefahr von Mangelzuständen		
	Aufnahme in Konkurrenz zu Phosphor (phosphatreiche Ernährung!) und Calcium. Gemüsearme Ernährung, reich an stark verarbeiteten Nahrungsmitteln und raffiniertem Getreide, Leistungssport, Schwangerschaft/Stillzeit, Wachstum, Abführmittel, Diabetes, Überfunktion der Nebenschilddrüse, Darmerkrankungen, hoher Alkoholkonsum.		

Calcium und Magnesium stehen in enger Wechselbeziehung

Der Magnesiumbedarf des Körpers steht in Beziehung zur Calciumzufuhr und umgekehrt. Je höher die Calciumzufuhr, desto höher ist der Bedarf an Magnesium. Normale Magnesiumgaben fördern die Aufnahme von Calcium aus dem Darm, wohingegen eine hohe Magnesiumzufuhr die Calciumaufnahme beeinträchtigen kann. Die alleinige Gabe von Calcium ohne Magnesium kann zu Magnesiummangel führen. Magnesiummangel führt zu vermehrtem Calciumverlust über den Urin, was wiederum das Risiko zur Bildung von Nierensteinen erhöht. Die alkalische Phosphatase, welche für die Bildung von Hydroxyapatit (Calciumphosphat) bei der Knochenbildung verantwortlich ist, unterliegt der Steuerung durch Magnesium. Abhängig von der Verfügbarkeit von Magnesium ist nicht nur Calcium, sondern auch Kalium. 55 % des Magnesiums befinden sich im Knochen. In der Literatur wird für gesunde Personen ein **Zufuhrverhältnis bezüglich Calcium und Magnesium von 2:1** empfohlen.

