



## Ernährung und Vitalstoffe

### Nährwerttabelle: Magnesium in Lebensmitteln

**Soviel Magnesium (Mg) ist in 100 g Lebensmittel enthalten**

100 g Lebensmittel (essbarer Anteil)	Mg-Gehalt in mg	100 g Lebensmittel (essbarer Anteil)	Mg-Gehalt in mg
<b>Gemüse</b>		<b>Obst</b>	
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	<b>Nüsse/Samen</b>	
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		



# Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

100 g Lebensmittel (essbarer Anteil)	Mg-Gehalt in mg	100 g Lebensmittel (essbarer Anteil)	Mg-Gehalt in mg
<b>Nudeln- und Getreideprodukte</b>		<b>Fisch</b>	
Weizenmehl Typ 405	20	Languste (Scampi)	40
Weizen, Vollkorn	128	Makrele	30
Weizenkeime	250	Miesmuschel (ausgelöst)	36
Roggen, Vollkorn	120	Sardine	25
Grünkern	130	Seelachs	57
Haferflocken	139	Tintenfisch	30
Cornflakes	14	Zander	50
Müsli (mit Nüssen)	110	<b>Fleisch</b>	
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
<b>Backwaren</b>		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	<b>Milchprodukte</b>	
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
<b>Fisch</b>		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
<b>Milchprodukte</b>		<b>Sonstiges</b>	
Quark (mager)	12	Honig	6
Tilsiter (30% F.i.Tr.)	40	Konfitüre	9
<b>Getränke</b>		Marzipan	120
Apfelsaftschorle	8	Milchschokolade	86
Bier	8	Nussnougatcreme	75
Bohnenkaffee (schwarz)	5	Zartbitterschokolade	133
Cola	1	Zucker (weiß)	0
Gemüsesaft	15		
Orangensaft	12		
Rotwein	8		
Tee (schwarz)	5		

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

## Hoher Magnesium-Gehalt ist nicht gleich gute Versorgung

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, Hülsenfrüchte).

Andere magnesiumreiche Lebensmittel sind sehr fettreich und sollten wegen der hohen Kalorienzufuhr nicht in größeren Mengen verzehrt werden (z.B. Nüsse).

Häufig geht auch durch die industrielle Fertigung den Nahrungsmitteln ihr Magnesiumgehalt verloren.

**Wichtiger Hinweis:** Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.