

kurz & bündig

Beratung zu Magnesium

TEXT: KIRSTEN BECHTOLD

Hintergrund

Bereits viele hundert Jahre bevor elementares Magnesium hergestellt werden konnte, wurden Verbindungen des Mineralstoffs genutzt. Heute weiß man, dass Magnesium für den Energiestoffwechsel, für die Muskel- und die Nervenfunktion lebenswichtig ist. Fehlt es, kann das zu Muskelkrämpfen, Kribbeln und Taubheitsgefühl führen. Wer bestimmte Medikamente wie Diuretika, Glukokortikoide, orale Kontrazeptiva oder Metformin dauerhaft einnimmt, sollte seinen Magnesiumstatus im Blick behalten. Auch starkes Schwitzen beim

Arbeiten in großer Hitze oder beim intensiven Training sowie länger anhaltender Stress können den Bedarf erhöhen und ein Defizit begünstigen. Zu den Risikogruppen zählen Personen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, Schilddrüsenüberfunktion, einem Mangel an Gallensäure, Diabetiker sowie Alkoholiker. Für sie sind Supplemente, ggf. in Rücksprache mit dem Arzt, sinnvoll. Denn in der Regel können Menschen aus diesen Personengruppen den Bedarf nicht über Lebensmittel sicherstellen und geraten in ein Defizit.



Bioverfügbarkeit

Der Mineralstoff kann aus allen Magnesiumverbindungen aufgenommen werden. Wie gut, hängt von vielen Faktoren ab. Die Löslichkeit des Magnesiumsalzes ist davon nur einer, und nicht unbedingt ausschlaggebend. Denn experimentell sind organische Verbindungen (z. B. -citrat, -aspartat) zwar etwas besser löslich als anorganische (z. B. -carbonat, -oxid). Allerdings spielen in vivo weitere Faktoren eine Rolle. So hemmen zum Beispiel hohe Gehalte an freien Fettsäuren in Lebensmitteln, Ballaststoffe, Oxalat oder Phytat die Absorption. Auch einige Medikamente stören die Aufnahme; die Darreichungsform und die Menge (höhere Dosis, geringere Absorptionsrate) spielen ebenfalls eine Rolle. Vor diesem Hintergrund gilt: Wichtig für einen zufriedenen Kunden ist, dass er das Präparat gut verträgt und den Geschmack mag. Eine calciumreiche Kost scheint die Magnesiumaufnahme entgegen langjähriger Annahme übrigens nicht zu beeinflussen. Noch nicht geklärt ist der Einfluss von Vitamin D auf die Magnesiumaufnahme. Es gibt Hinweise, dass es die Absorption erhöht. Gleichzeitig scheint allerdings auch die Ausscheidung angekurbelt zu werden.

Nahrungsergänzungsmittel

Es gibt apothekenpflichtige Arzneimittel (z. B. Bioelectra Magnesium 243 mg forte Brausetabletten, Magnesium Diasporal 300 mg Granulat, Magnesium Sandoz 243 mg Brausetabletten) zur Supplementation. Darüber hinaus ist eine Vielzahl an Nahrungsergänzungsmitteln (z. B. Bioelectra Magnesium 300 mg Kapseln, Cefamag 300 Kapseln, Magnesium Diasporal 400 Extra Kapseln) auf dem Markt. Für diese empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung als Tageshöchstmenge 250 Milligramm. Werden höhere Dosen ab 300 Milligramm zu schnell aufdosiert, kann das zu Durchfall und Magen-Darm-Beschwerden führen. Zwar verschwinden die Symptome meist nach ein bis zwei Tagen und sind für Personen mit normaler Nierenfunktion kein gesundheitliches Risiko, dennoch sind sie unangenehm. Daher sollte die Tagesmenge auf mehrere Portionen pro Tag aufgeteilt werden, oder Sie empfehlen Depotpräparate, aus denen Magnesium über den Tag nach und nach freigesetzt wird.



Magnesiumreiche Lebensmittel

Der Mineralstoff Magnesium kommt in der Natur häufig vor und damit auch in vielen Lebensmitteln. Gesunde können den Bedarf über die Nahrung gut decken. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 350 Milligramm täglich für Männer und 300 Milligramm für Frauen. Die 300 Milligramm gelten auch für Schwangere und Stillende. Gute Lieferanten sind Samen wie Kürbis-, Sonnenblumenkerne, Sesam-, Lein- und

Mohnsamen. Nüsse (z. B. Cashew-, Hasel- und Walnüsse), Pseudogetreide wie Chiasamen, Quinoa und Amaranth, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen sind ebenfalls reich an Magnesium. Bei Obst und Gemüse sind Bananen, Beerenobst, Fenchel und Pastinake hervorzuheben. Eine gute Quelle für Magnesium ist zudem magnesiumreiches Wasser (mind. 50 mg/l).

Sportler

Bei sportlich Aktiven steigt der Magnesiumbedarf in Abhängigkeit von der Dauer, der Intensität, der Umgebungstemperatur und der produzierten Schweißmenge. Laut Universität Jena spielt auch die Menge an Muskelmasse eine Rolle. Grundsätzlich sollte sich jeder, der regelmäßig Sport treibt, magnesiumreich ernähren. Darüber hinaus benötigen Hobby- und Breitensportler, die keine Mangelsymptome aufweisen, keine Nahrungsergänzung. Eine zielgerichtete Supplementierung ist vor allem dann erforderlich, wenn die Magnesiumdepots leer sind. Hingegen ist wissenschaftlich nicht belegt, dass Magnesium bei Wadenkrämpfen oder anderen Muskelproblemen hilft. Wer supplementiert, sollte das vor der sportlichen Aktivität tun, wenn eine Verbesserung des Energiestoffwechsels gewünscht ist. Steht die Regeneration im Vordergrund, sollten die Supplemente besser nach dem Sport genommen werden. Eine Leistungsförderung ist laut Verbraucherzentrale nicht zu erwarten.

