

Magnesium

Empfohlene Zufuhr

Alter	Magnesium	
	mg/Tag	
	m	w
Säuglinge		
0 bis unter 4 Monate	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
Stillende		390
aHierbei handelt es sich um einen Schätzwert.		
bSchwangere < 19 Jahre 350 mg		

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Referenzwerte, www.dge.de

Magnesiumgehalte ausgewählter Lebensmittel

Lebensmittel	Magnesiumgehalt (mg/100g)
Kakaopulver	420
Zartbitterschokolade	292
Cashewnüsse	267
Mandeln	252
Sojabohnen	220
Erdnüsse	167
Vollkornbrot	150
Haferflocken	139
Bohnen	132
Vollkornmehl	130
Linsen	86
getrocknete Feigen	70
Krabben	67
Spinat	58
getrocknete Aprikosen	50
Parmesan	42
Kokosnuss	39
Shrimps	37
Hühnerfleisch	37
Edamer (45%F.i.Tr.)	36

Lebensmittel	Magnesiumgehalt (mg/100g)
Bananen	36
weißer Reis	30
Weißbrot	30
Kartoffeln	25
Schweinefleisch	25
Broccoli	24
Schinken	23
Rosenkohl	22
Putenfleisch	20
Lauch	18
Rindfleisch	17
Camembert (45% F.i.Tr.)	17
Tomate	15
Buttermilch	15
Orange	14
Ei	14
Feldsalat	13
Paprika	12
Zwiebeln	11
Schlagsahne	10
Rotwein	10
Weißbier	10
Sekt	8
Kaffee	6
Apfel	6
Butter	3
Schwarzer Tee	3
Cola	1