



MAGNESIUM UND KALZIUM

Magnesium und Kalzium steuern zahlreiche Funktionen unseres Körpers. Wir selbst können den Gehalt dieser Mineralien beeinflussen und damit etwas für unsere Gesundheit tun!

Magnesium unterstützt verschiedene Stoffwechselprozesse in unserem Körper – ohne Magnesium können unsere Muskelzellen nicht arbeiten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine Magnesiumzufuhr von 300 bis 400 mg am Tag. Die genaue Menge hängt vom Alter, Gesundheitszustand und von unserer körperlichen Aktivität ab. Sportler haben einen deutlich höheren Magnesiumbedarf. Magnesium nehmen wir über unsere täglichen Mahlzeiten auf. Lebensmittel mit hohem Anteil an Magnesium sind Weizenkleie, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne. Bitterschokolade und Cashewnüsse sind ebenfalls reich an Magnesium – allerdings sind sie auch echte Kalorienbomben. Vollkornprodukte tummeln sich in puncto Magnesiumgehalt im Mittelfeld. Neben Haferflocken und Vollkornbrot decken auch Vollkornnudeln den täglichen Bedarf. Etwas weniger Magnesium enthalten Bananen, Emmentaler und Erbsen.

Darum ist Magnesium wichtig
Muskelzellen brauchen Magnesium. Ohne das Mineral könnten sich die Muskeln nicht zusammenziehen. Deshalb haben Leistungssportler einen hohen Magnesiumbedarf. Magnesium stabilisiert außerdem

Lebensmittel	Magnesium in mg pro 100g	Lebensmittel	Magnesium in mg pro 100g
Weizenkleie	550 mg	Vollkornmehl	Vollkornmehl
Kürbiskerne	535 mg	Haferflocken	Haferflocken
Sonnenblumenkerne	420 mg	Vollkornbrot	Vollkornbrot
Bitterschokolade	290 mg	Bananen	Bananen
Cashewnüsse	270 mg	Emmentaler	Emmentaler
Erdnüsse	163 mg	Erbsen	Erbsen

Quelle: www.dge.de

das Herz-Kreislauf-System, entspannt die Muskulatur der Blutgefäße und senkt den Blutdruck. Magnesium wirkt auch im Darm. Es sorgt für kräftige Darmbewegung und kann sogar abführend wirken. Für die Weiterleitung von elektrischen Impulsen in Nerven- und Herzmuskelzellen spielt Magnesium außerdem eine wichtige Rolle.

Zu wenig Magnesium

Untersuchungen zeigen, dass besonders Jugendliche im Wachstum unter Magnesiummangel leiden. Ursachen für einen Mangel an Magnesium sind zum Beispiel:

- eine einseitige Ernährung oder Mangelernährung
- erhöhter Magnesiumbedarf durch Sport, Stress, Schwangerschaft
- Alkoholismus
- Entzündung der Bauchspeicheldrüse (Pankreatitis)
- Darmerkrankungen
- Durchfall und häufiges Erbrechen
- Verbrennungen
- chronische Nierenerkrankungen
- Diabetes mellitus
- Schilddrüsenerkrankungen

Auch verschiedene Medikamente können den Magnesiumgehalt im Körper beeinflussen, zum Beispiel harntreibende Medikamente (Diuretika) oder Antibiotika. Magnesiummangel verläuft häufig unbemerkt. Erst ein hoher Magnesiumverlust zeigt Symptome – dann treten Wadenkrämpfe oder Krämpfe der Kaumusculatur auf. Auch Herzrhythmusstörungen können Hinweise auf einen Magnesiummangel sein. Das Gleiche gilt für eher unspezifische Beschwerden wie Abgeschlagenheit, Nervosität oder Appetitlosigkeit. All diese Beschwerden sind jedoch auch Symptome für andere Erkrankungen und damit kein eindeutiger Beweis für einen Magnesiummangel. Vermutet ihr Arzt, dass Sie unter Magnesiummangel leiden, lässt er deshalb den Magnesium-Spiegel im Blut (manchmal auch Urin) bestimmen. Ist der Magnesiumspiegel zu niedrig, kann jeder gesunde Mensch diesen durch eine magnesiumhaltige Ernährung ausgleichen. In bestimmten Fällen verschreibt der Arzt ein Magnesiumpräparat.





Mit diesen Lebensmitteln nehmen Sie insgesamt etwa 1000 mg Kalzium am Tag auf:

- 2 Scheiben Graubrot oder Vollkornbrot
 - 2 Scheiben Gouda, Edamer oder Emmentaler
 - 1 Portion Broccoli
 - 2 Gläser Mineralwasser und
 - 1 Becher Joghurt (200 g)
- oder
- 2 Gläser Milch (à 200 ml)
 - 2 Scheiben Graubrot oder Vollkornbrot
 - 2 Portionen Camembert und
 - 1 Portion Blattspinat

Was ist Kalzium?

Kalzium ist ein Aufbaustoff für Knochen und Zähne, notwendig für die Blutgerinnung, die Muskelregung und Nervenreizung. Unser Körper speichert etwa ein bis zwei Kilogramm Kalzium, einen großen Teil davon in den Skelettknochen. Während des Wachstums und in der Schwangerschaft benötigt der Körper besonders viel Kalzium. Die DGE empfiehlt Erwachsenen eine Kalziumaufnahme von 700 bis 1.200 mg täglich, die wir leicht über unsere Mahlzeiten aufnehmen. Reich an Kalzium sind Kuhmilch, Joghurt, Käse wie Gouda und Emmentaler, grünes Gemüse wie Blattspinat und Broccoli sowie kalziumreiches Mineralwasser. Als alternative Kalziumquellen eignen sich insbesondere grünes Gemüse wie Blattspinat, Grünkohl, Fenchel und Broccoli, Sojamilch, Nüsse sowie kalziumreiches Mineralwasser.

Kalziummangel: Was tun?

Ein Kalziummangel (Hypokalzämie) im Körper entsteht durch eine kalziumarme Ernährung, Nierenkrankheiten oder Hormonstörungen. Er zeigt zunächst keine Beschwerden, kann jedoch einen lebensbedrohlichen Zustand hervorrufen. Zu Beginn tritt ein Kribbelgefühl um den Mund herum, an den Händen und an den

Füßen auf. Die Muskelreflexe sind stärker. Manchmal wird der Herzschlag langsamer, Depressionen und Angstzustände können auftreten. Ein typisches Zeichen für einen schweren Kalziummangel ist die Tetanie – Krämpfe oder Spasmen an den Händen und Füßen. Die Hände nehmen eine Pfötchenstellung ein, an den Füßen tritt eine Spitzfußstellung auf. Bei leichter Hypokalzämie kann der Kalziumspiegel durch kalziumreiche Nahrungsmittel gesteigert werden, zum Teil verordnet der Arzt kalziumhaltige Präparate. Bei starkem Kalziummangel muss die Herzfunktion der Betroffenen im Krankenhaus überwacht werden und der Kalziummangel über Infusionen ausgeglichen werden.

Zu viel Kalzium

Bei einer Hyperkalzämie befindet sich so viel Kalzium im Blut, dass Stoffwechselprozesse im Körper gestört werden. Die Ursache ist häufig eine Erkrankung:

- bösartige Tumoren

- Schilddrüsenerkrankungen
- Unterfunktion der Nebennierenrinde
- vererbte Störungen der Kalziumausscheidung
- vererbter Mangel am Enzym Phosphatase (Hypophosphatasie)
- Überschuss an Eiweiß im Blut (Hyperproteinämie)
- erhöhte Produktion an Wachstumshormonen (Akromegalie)
- Sarkoidose

Auch Medikamente können den Kalziumspiegel in die Höhe treiben. Gelegentlich ist die Hyperkalzämie auf eine längere Bettlägerigkeit zurückzuführen, da diese zu einem gesteigerten Knochenabbau führt, wodurch viel Kalzium ins Blut freigesetzt wird. Selten wird ein kritischer Kalziumüberschuss im Blut durch zu viel kalziumreiche Lebensmittel ausgelöst. Ein sehr hoher Kalziumgehalt im Blut ist ein medizinischer Notfall und muss schnellstmöglich im Krankenhaus behandelt werden!

Autorin: Verena Nittka
Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung

TIPPS

Auf der Seite <https://hausarzt.link/cKWct> finden Sie einen **Kalzium-Rechner** mit dem Sie grob einschätzen können, wie viel Kalzium Sie pro Tag zu sich nehmen. Wie Sie fit und gesund bleiben, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in 10 Regeln formuliert. Mehr dazu finden Sie unter <https://www.dge.de>

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie noch Fragen haben!

Praxisstempel

Weltergabe an Patienten ist ausdrücklich erwünscht!

