

MAGNESIUM

**Diasporal®**

250

*aktiv*

### Diätetisches Lebensmittel

mit Süßungsmitteln zur ausreichenden Magnesiumversorgung  
250 mg Magnesium pro Brausetablette



20 Brausetabletten

**Magnesium ist ein essenzieller Mineralstoff, der bei vielen Körperfunktionen eine wesentliche Rolle spielt. Wir haben Ihnen hier die wichtigsten Fragen und Antworten zum Thema Magnesium zusammengestellt.**

#### Ist Magnesium lebenswichtig?

Ja. Der Mineralstoff ist Bestandteil von über 300 Enzymen im menschlichen Körper und spielt eine Schlüsselrolle bei der Energieversorgung. Außerdem reguliert Magnesium die Reizübertragung auf Muskeln und Nerven und gewährleistet somit das reibungslose Funktionieren des gesamten Muskelapparates.

#### Kann der Körper Magnesium selbst produzieren?

Nein. Wir müssen Magnesium über die Nahrung aufnehmen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Erwachsene 300–400 mg Magnesium pro Tag. Vor allem Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse und Getreideprodukte weisen einen hohen Magnesiumgehalt auf. Doch Stress und Umwelteinflüsse erschweren oft eine bedarfsdeckende Ernährung. Und selbst wenn wir uns ausgewogen ernähren, geht oftmals ein Großteil der Mineralstoffe durch die Zubereitung der Speisen verloren. Beispielsweise beträgt der Magnesiumverlust durch das Kochen von Kartoffeln ca. 50%.

#### Gibt es Menschen, die mehr Magnesium benötigen als andere?

Ja, das sind Personen, die durch starke körperliche oder geistige Belastung mehr Magnesium verbrauchen.

Dazu gehören z. B. Sportler, die durch starkes Schwitzen mehr Magnesium verlieren. Dadurch kann die Muskelfunktion und damit die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt werden.

Außerdem haben Diabetiker einen erhöhten Magnesiumbedarf. Besonders bei Diabetes mellitus ist Magnesium-Diasporal® 250 aktiv zur besonderen Ernährung im Rahmen eines Diätplanes sowie bei kalorienarmer Ernährung geeignet.

Auch bei Kindern und Jugendlichen, die sich noch im Wachstum befinden, sollte auf eine ausreichende Magnesiumversorgung geachtet werden. Häufig haben ältere Menschen Schwierigkeiten, ihren Magnesiumbedarf allein über die tägliche Ernährung zu decken.

#### Wann ist eine Nahrungsergänzung mit Magnesium sinnvoll?

Besonders dann, wenn man zu einer der oben genannten Personengruppen gehört. Denn in der heutigen Zeit ist es gar nicht so einfach, den empfohlenen Tagesbedarf von 300–400 mg Magnesium zu decken. Eine unzureichende Magnesiumversorgung kann sich durch Nervosität und Konzentrationsschwäche sowie durch Verspannungen und verminderte Leistungsfähigkeit äußern.

#### Wie soll ich Magnesium-Diasporal® 250 aktiv Brausetabletten zu mir nehmen?

Täglich eine Brausetablette in einem Glas Wasser (200 ml) auflösen und trinken. Eine sprudel frisch aufgelöste Brausetablette Magnesium-Diasporal® 250 aktiv versorgt Ihren Körper mit 250 mg Magnesium und trägt so zur Deckung des täglichen bzw. eines erhöhten Magnesiumbedarfs bei.

#### Weitere Fragen?

Unser Magnesium-Diasporal® Info-Service hilft Ihnen gerne weiter:

Protina Pharm. GmbH  
D-85737 Ismaning  
Fax: 089/96 34 46  
e-mail: [info@diasporal.de](mailto:info@diasporal.de)  
[www.diasporal.de](http://www.diasporal.de)

**Wer benötigt wie viel Magnesium?**

(Referenzwerte für die empfohlene Nährstoffzufuhr (mg/Tag), D-A-CH, Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2000)

Kinder		Jugendliche u. Erwachsene			
	m	w			
1 - 4 Jahre	80	80	15 - 19 Jahre	400	350
4 - 7 Jahre	120	120	19 - 25 Jahre	400	310
7 - 10 Jahre	170	170	25 - 51 Jahre	350	300
10 - 13 Jahre	230	250	51 - 65 Jahre	350	300
13 - 15 Jahre	310	310	> 65 Jahre	350	300
				Schwangere	310
				Stillende	390

**Welche Nahrungsmittel enthalten besonders viel Magnesium?**

Magnesium pro 100 g	
<b>Nüsse</b>	
Cashew-Nüsse	270 mg
Mandeln	170 mg
Erdnüsse	163 mg
Pistazien	158 mg
Haselnüsse	156 mg
Walnüsse	130 mg
<b>Gemüse/Salat</b>	
Sonnenblumenkerne	420 mg
Sojabohnen (Samen)	247 mg
Spinat	58 mg
Fenchel	49 mg
Kohlrabi	43 mg
Erbsen (grün, Dose)	27 mg
Tomaten	20 mg
Spargel	20 mg
<b>Fleisch/Wurstwaren</b>	
Frühstücksfleisch	59 mg
Brathuhn	37 mg
Schweinefleisch (mittelfett)	31 mg
Schweinefleisch (Kotelett)	24 mg
Bierschinken	18 mg
Leberpastete	15 mg

Magnesium pro 100 g	
<b>Fisch</b>	
Heringsfilet in Tomatensauce	61 mg
Seezunge	49 mg
Steinbutt	45 mg
Matjeshering	35 mg
Lachs	29 mg
Heilbutt	28 mg
<b>Früchte</b>	
Feigen (getrocknet)	70 mg
Datteln (getrocknet)	50 mg
Bananen	36 mg
Kiwis	24 mg
Ananas	17 mg
Aprikosen	9 mg
Birnen	8 mg
Äpfel	6 mg
<b>Milchprodukte</b>	
Butterkäse (50 % i. Tr.)	53 mg
Parmesan	45 mg
Emmentaler (45 % i. Tr.)	35 mg
Edamer (40 % i. Tr.)	31 mg
Gouda (45 % i. Tr.)	28 mg
Vollmilch	12 mg