Magnesium in Lebensmitteln

Ausgewählte Portionen im Vergleich

Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und grünes Blattgemüse sind passende Lebensmittelquellen. Die Beispiele unten zeigen den Beitrag konkreter Portionen. [1, 2]

Die Menge auf dem Teller zählt

Alle Magnesiumwerte gelten je genannter Portion des verzehrbaren Anteils. Die Portionen sind Vergleichsbeispiele, keine persönliche Verzehrempfehlung.

Lebensmittel und Zustand	Portion	Magnesium je Portion (mg)
Haferflocken	60 g	**77,4**
2 Scheiben Vollkornbrot	100 g	**55,0**
Kürbiskerne	20 g	**57,0**
Kartoffel, gegart	250 g	**52,5**
Spinat (tiefgefroren, gegart)	150 g	**91,5**
Banane	150 g	**45,0**
Joghurt 3,5 % Fett	150 g	**18,0**
Kuhmilch 3,5 % Fett	150 ml	**18,0**

Quelle der Zahlen: DGE-FAQ, Tabelle 1. [1] Ein Zubereitungszustand steht nur dort, wo die Quelle ihn nennt. Die Auswahl ist keine Rangliste und kein vollständiger Tagesplan. Die Werte beschreiben den Lebensmittelgehalt, nicht die individuell aufgenommene Menge.

Tagesorientierung für gesunde Erwachsene ab 19 Jahren, auch ab 65:
Frauen 300 mg, Männer 350 mg. Dies sind Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr, kein exakt berechneter persönlicher Bedarf und keine Supplementdosis. [2]

Drei vollständige Rezeptideen

Avocado-Brot mit Kürbiskernen
Vollkornbrot und Kürbiskerne; 28 Min., 2 Brote für 2 Personen.

Chili sin Carne mit Bohnen und Linsen
75 Min. einschließlich Nachziehen, 6 Personen.

Sommerrollen mit Naturtofu und Erdnussdip
55 Min. einschließlich Abkühlen; 12 Rollen mit Dip für 4 Personen.

Die Rezeptlinks sind auswählbare Anleitungen. Die Tabellenwerte werden nicht auf die fertigen Gerichte übertragen. Bei Mineralwasser hilft die tatsächliche Analyse in mg/l auf dem Etikett.

[1] DGE: Ausgewählte Fragen und Antworten zu Magnesium, Frage 10/Tabelle 1; letzte Änderung 10.09.2025.
[2] DGE: Referenzwerte Magnesium; Stand der Ableitung 2021. Quellen gelesen am 03.11.2026.