



Magnesium in der Schwangerschaft

Magnesium ist ein essentieller Mineralstoff und an vielen Vorgängen im Körper beteiligt. Fast alle Zellen benötigen dieses Mineral für ihre Aktivitäten. Zudem ist Magnesium Baustein und Strukturbildner. Besonders wichtig ist Magnesium für die Muskelfunktion, Herz-Kreislauf, Nerven und den Aufbau von Zähnen und Knochen.

Eine einseitige Ernährung, mit wenig Hülsenfrüchten, Nüssen oder Vollkornprodukten und/oder ein erhöhter Bedarf, wie er in der **Schwangerschaft** und Stillzeit besteht, können zu einer unausgeglichener Magnesium-Bilanz im Körper führen. Muskelkrämpfe, Lid-Zucken, Nervosität und geringe Stressresistenz, Herz-Rhythmusstörungen sowie Durchfall im Wechsel, mit Verstopfung sind Anzeichen einer möglichen Magnesium-Unterversorgung und können durch zusätzliche, regelmäßige Magnesium-Gaben behandelt werden. Allerdings füllen sich die Magnesiumspeicher nur langsam, weshalb man zusätzliches Magnesium über mehrere Wochen (noch besser mehrere Monate) verwenden muss. Es empfiehlt sich außerdem das Magnesium über den Tag zu verteilen, um die Aufnahmequoten zu erhöhen.

Nicht nur gegen Muskelkrämpfe: Magnesium in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft ist Magnesium von besonderer Bedeutung. Zwar erhöht sich der zusätzliche Bedarf nur gering von 300 mg auf 310 mg pro Tag, dafür hat eine insgesamt zu geringe Aufnahme schwerwiegendere Folgen. So besteht ein nachgewiesener Zusammenhang zwischen dem Auftreten nächtlicher Wadenkrämpfe bei Schwangeren und vorzeitigen Wehen, Frühgeburten und Schwangerschaftsgestosen. Zudem ist **Magnesium** als einziger Mikronährstoff in der Lage, die Durchblutung des Uterus zu verbessern und die Gebärmuttermuskulatur zu entspannen. Dadurch beeinflusst Magnesium die Versorgung des Ungeborenen mit Nährstoffen und ist essentiell für ein gesundes Wachstum.

Der Arzt verwendet **Magnesium** zur Senkung eines schwangerschaftsbedingten Bluthochdrucks und zur Vermeidung von Gestosen. Bei Verstopfung kann Magnesium zu weicheren Stühlen und erhöhter Stuhlfrequenz führen, da es in eine leicht abführende Wirkung hat.

In der Stillzeit wird eine tägliche Magnesiumaufnahme von 390 mg empfohlen, also um 30% mehr, als normal.

Magnesium in der Schwangerschaft Allroundgenie

Magnesium ist ein Mengenelement und ist in Multivitamin-Präparaten für **Schwangere**, aufgrund des benötigten Volumens in der Regel nicht oder nur in Spuren enthalten. Es empfiehlt sich die zusätzliche Verwendung eines geeigneten, qualitativ hochwertigen Magnesium-Präparats. Die verschiedenen Magnesiumverbindungen (z.B. Magnesiumcarbonat, Magnesiumcitrat, Magnesiumoxid, Magnesiumglukonat) sind bioäquivalent und unterscheiden sich nicht in ihrer Resorptionsquote. Vollkornprodukte und Nahrungsbestandteile können Magnesium binden. Deshalb sollten Magnesium-Präparate zwischen den Mahlzeiten aufgenommen werden. Eine zeitgleiche Verwendung von Calcium ist möglich, da **Magnesium** und Calcium in unterschiedlichen Teilen des Darms und durch unterschiedliche Aufnahmemechanismen resorbiert werden. Dagegen sollte man keine Magnesium- und Eisenpräparate gleichzeitig verwenden, sondern zwei bis drei Stunden Abstand halten, da Magnesium die Eisenaufnahme in den Körper stören kann.

Autor: Dipl.-oec.-troph.-univ. Barbara Fäth-Neubauer

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Müdigkeit in der Schwangerschaft
- ▶ Schwere Beine in der Schwangerschaft

► Übelkeit in der Schwangerschaft

zum Artikel [Magnesium in der Schwangerschaft](#)