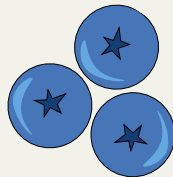


Fröhlicher Frucht-Porridge

pro Portion
Mangan: 4301 µg
Magnesium: 142 mg



Zutaten (1 Portion):

- 4 EL Haferflocken
- 80 ml Hafermilch
- 1 TL Leinsamen
- 1 große Hand frische Beeren
- 1/2 Banane
- 1 TL Nussmus

Zubereitung:

Hafermilch und Haferflocken bei mittlerer Hitze für 10-15 Minuten in einem Topf köcheln. In der Zwischenzeit kannst du die halbe Banane mit einer Gabel zerdrücken. Wenn deine Haferflocken zu einem weichen Brei geworden sind, kannst du die zerdrückte Banane, die Hälfte der Beeren, das Nussmus und die Leinsamen hinzufügen und alles nochmal kurz köcheln lassen (ca. 5 Minuten). Nun kannst du deinen Porridge in eine Schüssel geben und wenn du magst, kannst du aus den restlichen Beeren ein lustiges Gesicht legen.



Tipp:

Verwende am besten dunkle Beeren, zum Beispiel Brombeeren und Heidelbeeren, da diese besonders viel Mangan enthalten!

AUTORINNEN

Christine Dawczynski¹,
Anna Schneiderei¹,
Iris-Tatjana Kolassa²

Dawczynski et al. 2025



PDF



QUELLEN

KONTAKT

¹ Dr. rer. nat. Christine Dawczynski
Friedrich-Schiller-Universität, Jena
Institut für Ernährungswissenschaften
Abt. Angewandte Ernährungslehre
Christine.Dawczynski@uni-jena.de
<https://www.nuco.uni-jena.de>

² Prof. Dr. phil. Iris-Tatjana Kolassa
Universität Ulm
Institut für Psychologie & Pädagogik
Klinische & Biologische Psychologie
Deutsches Zentrum für Kinder- und
Jugendgesundheit (DZKJ)
Deutsches Zentrum für Psychische Gesundheit
(DZPG)
Iris.Kolassa@uni-ulm.de
<https://www.uni-ulm.de/in/psy-kbio/>

Kinder
6 - 12 Jahre

MAGNESIUM & MANGAN VEGAN



Zufuhrempfehlung

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Mangan

4 bis < 7 Jahre: 1,5 - 2,0 mg/Tag
7 bis < 10 Jahre: 2,0 - 3,0 mg/Tag
10 bis < 15 Jahre: 2,0 - 5,0 mg/Tag

Magnesium

4 bis < 7 Jahre: 190 mg/Tag
7 bis < 10 Jahre: 240 mg/Tag
10 bis < 15 Jahre:
◦ Mädchen: 230 mg/Tag
◦ Jungen: 260 mg/Tag

Lebensmittel, die viel Mangan und Magnesium enthalten - bezogen auf 100 g

stark entöltes Kakaopulver (Backkakao)

Mangan: 5,4 mg
Magnesium: 598 mg



Roggen Vollkornmehl

Mangan: 4,2 mg
Magnesium: 120 mg



Parboiled Reis

Mangan 3,9 mg
Magnesium: 28 mg



Rote Linsen (roh)

Mangan: 1,4 mg
Magnesium: 129 mg



Kichererbsen (roh)

Mangan: 2,1 mg
Magnesium: 155 mg



Haferflocken

Mangan: 4,9 mg
Magnesium: 121 mg

Weizenkleie

Mangan: 13,0 mg
Magnesium: 480 mg

Erdnussmus

Mangan: 1,75 mg
Magnesium: 158 mg



Heidelbeere

Mangan: 0,9 mg
Magnesium: 2 mg



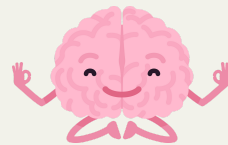
Brombeere

Mangan: 0,9 mg
Magnesium: 31 mg



Wofür werden Magnesium und Mangan benötigt?

Magnesium und Mangan sind **Mineralstoffe**, die über die Nahrung aufgenommen werden müssen, da sie für uns lebensnotwendig (essenziell) sind. Sie spielen **von Kopf bis Fuß** eine wichtige Rolle: Sie tragen zu starken Knochen und Muskeln sowie zu einem gesunden Herz, Gehirn und Immunsystem bei.



Mentale Gesundheit

Dein Gehirn braucht **Magnesium**, damit es richtig arbeiten kann. Es ist beispielsweise an der Weiterleitung des Glückshormons Serotonin beteiligt.

Mangan kann dabei helfen, schädliche Stoffe abzubauen, die bei psychischen Erkrankungen vermehrt gebildet werden.

Reizweiterleitung

Magnesium ist daran beteiligt Siganle in deinem Körper weiterzuleiten. Dadurch hilft es beim sehen, fühlen und hören.



Muskulatur und Knochen

Wir brauchen **Mangan**, damit unsere Knochen und Knorpel wachsen und kräftig bleiben. Auch **Magnesium** ist wichtig: Es stärkt die Knochen und hilft den Muskeln, sich zu bewegen.

Herz

Dein Herz braucht **Magnesium**, damit es im richtigen Rhythmus schlagen kann.



Immunsystem

Magnesium und Mangan können dabei helfen, uns gegen Krankheitserreger zu schützen und diese zu bekämpfen. Eine ausreichende Versorgung mit Magnesium kann Entzündungen hemmen und schmerzlindernd wirken.



Einige **pflanzliche Lebensmittel**, wie z. B. Hülsenfrüchte, enthalten einen Stoff namens **Phytinsäure**. Dieser schränkt die Aufnahme von Mangan und Magnesium ein. Einweichen, Kochen und Fermentieren senkt den Gehalt an Phytinsäure.