

Mangan (Mn)

Mangan ist zwar für den Menschen essenziell und spielt eine Rolle im Stoffwechsel der Kohlenhydrate, Fette und Proteine. Man kann aber weder mit Sicherheit feststellen, ob ein Mensch genügend Mangan im Körper hat, noch wie gross sein Bedarf ist.

Allgemeines

Das Spurenelement Mangan ist ein essenzieller Nährstoff mit vielen offenen Fragen. Diverse Funktionen sind bekannt, aber gleichzeitig kann man Mangan noch nicht so richtig beurteilen.

Funktion im Körper

Mangan ist Bestandteil von Stoffen, die den Stoffwechsel aller energieliefernden Nährstoffe steuern und ist am antioxidativen Schutz sowie an der Knorpel- und Knochenbildung beteiligt.¹ Im Gehirn trägt es zur Entfernung von Ammoniak und Bildung von Neurotransmitter bei.² Entsprechend wird Mangan in neuerer Zeit als ein wesentlicher Faktor für die Gesundheit des Gehirns betrachtet.

Empfohlene Zufuhr

Der genaue Manganbedarf des Menschen ist nicht bekannt. Die unterschiedlichen für die Herleitung von Referenzwerten verantwortlichen Institutionen geben dementsprechend unterschiedliche Richtwerte an. Die europäischen Werte sind dabei etwas höher als die amerikanischen Werte.

Referenz	Frauen	Männer	Upper Level
DACH	2.0-5.0 mg		-
LM-Verordnung	-		-
EFSA	3.0 mg		-
DRI	1.8 mg	2.3 mg	11 mg

Tab. 1. Richtwerte für die tägliche Zufuhr an Mangan für gesunde Erwachsene.

DACH: Referenzwerte der deutschsprachigen Länder

EFSA: Referenzwerte der European Food Safety Authority

LIV: Referenzwert gemäss Schweizer Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel (LIV)

DRI: Amerikanischer Referenzwert

Upper Level: Höchst tolerierbare längerfristige Zufuhr

Vorkommen in der Nahrung

Gute Quellen an Mangan sind Nüsse, Schokolade, Getreideprodukte, Krustentiere und Muscheln sowie Hülsenfrüchte.

Manganquellen	mg/100 g	mg/Portion
Haselnüsse, getrocknet	7.2	1.8 mg / 25 g
Haferflocken	5.8	3.5 mg / 60 g
Reis, roh	3.9	2.3 mg / 60 g
Schokoladenpulver	2.5	0.5 mg / 20 g
Bohnen, weiss	2.0	1.6 mg / 80 g

Tab. 2. Mangangehalt verschiedener Lebensmittel gemäss Dänischer Nährstoffdatenbank (die Schweizer Nährwertdatenbank enthält keine Mangandaten).

Verdauung und Aufnahme

Die Aufnahme von Mangan im Dünndarm ist sehr gering. In der Regel beträgt sie weniger als 10 %. Der Dünndarm scheint aber ein wesentlicher Ort der Steuerung des Manganhaushaltes zu sein. Bei einem geringeren Gehalt in der Nahrung steigt die Aufnahmerate.¹

Mangelercheinungen

Ein spezifischer Mangel an Mangan mit charakteristischen Erscheinungen, wie sie oft bei einem Mangel an anderen Nährstoffen auftreten, ist nicht bekannt.¹

Überdosierung

Einzig in den amerikanischen Richtwerten ist ein Wert für die höchst tolerierbare Zufuhr beschrieben. In den anderen Ländern kommt man zum Schluss, dass ein solcher Höchstwert aufgrund fehlender Daten nicht hergeleitet werden kann.

Mangan im Sport

Es gibt keine Hinweise dafür, dass Sport den Manganbedarf dermassen erhöht, dass eine grössere Zufuhr wie diejenige für die Gesamtbevölkerung notwendig würde.

Autor: Dr. P. Colombani

Datum: November 2019, Version 2.2

Gültigkeit: November 2022

Literatur

1. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for manganese. EFSA J. 2013; 11:3419.
2. Erikson KM, Aschner M. Manganese: Its Role in Disease and Health. Met.Ions Life Sci. 2019; 19:253–66.