

Molybdän (Mo)

Allgemeines

Molybdän ist für das Funktionieren weniger den Stoffwechsel regulierenden Substanzen notwendig. Zurzeit wird diskutiert, ob Molybdän auch eine Bedeutung in der Immunabwehr hat.

Empfohlene Zufuhr

Frauen	Männer	Upper Level
50-100 µg	50-100 µg	2000 µg

Tab. 1 Richtwerte für die tägliche Molybdänzufuhr für gesunde Erwachsene

Die Schätzung der täglichen Zufuhr beträgt in den deutschsprachigen Ländern **50-100 µg**. In den USA ist dagegen aufgrund von neueren Daten ein "klassischer" Bedarf ermittelt worden, er beträgt dort $45 \mu\text{g}\cdot\text{d}^{-1}$ für gesunde Erwachsene. Der Upper Level ist auf $2000 \mu\text{g}\cdot\text{d}^{-1}$ festgelegt.

Vorkommen in der Nahrung

Im aktuellen Schweizer Ernährungsbericht sind keine Angaben über den Verbrauch an Molybdän enthalten. Der Molybdängehalt von Pflanzen hängt stark vom Molybdängehalt des Bodens ab, auf dem sie gewachsen sind. Molybdänreich sind Milch & Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Innereien und Getreide.

Verdauung und Aufnahme

Molybdän wird praktisch vollständig in Magen und Dünndarm aufgenommen. Sulfat scheint die Aufnahme von Molybdän zu beeinträchtigen, doch sind dazu nur spärliche Informationen vorhanden.

Funktion im Körper

Molybdän ist lebensnotwendig, da es Bestandteil von wenigen Substanzen ist, die bestimmte Stoffwechselreaktionen steuern.

Mangelscheinungen

Ein Mangel an Molybdän ist bei einer ausgewogenen praktisch auszuschliessen.

Überdosierungen

Die maximale Tagesdosis ist auf $2000 \mu\text{g}\cdot\text{d}^{-1}$ festgelegt. Sie basiert auf Störungen der Fruchtbarkeit und

des Wachstums, welche aber bis jetzt nur bei Tieren und nicht beim Menschen beobachtet worden sind.

Molybdän im Sport

Es gibt keine Hinweise dafür, dass Sport den Molybdänbedarf über das Mass erhöht, als durch die höhere Energiezufuhr bedingt ist.

Weitere Informationen

Eine Auswahl an zusätzlichen Informationen zur Ernährung und Sporternährung ist auf den Webseiten des swiss forum for sport nutrition in der Rubrik "Weitere Infos" zu finden