

ZINK

Lebenswichtiges Spurenelement



Zink

Zink gehört zu den besonders lebenswichtigen Spurenelementen des menschlichen Körpers. Es bietet als Bestandteil vielfältige Funktionen von mehr als dreihundert Enzymen und Hormonen (z.Bsp.: Sexual- und Glückshormone) sowie Neurotransmittern (Geben Reize von einer Nervenzelle zur Nächsten).

Zu finden ist das Mineral in unseren Muskeln, Haaren, Knochen, in der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) sowie Eierstöcken und Prostata. Geht es um die Zellteilung im Körper, ist Zink ebenso gefragt.

1

ZINK IN LEBENSMITTELN FLEISCHESSER

Kalb- und Rindfleisch,
Kalbsleber,
Schweineleber

2

ZINK IN LEBENSMITTELN VEGANER

Austern, Nüsse,
Vollkornprodukte,
Haferflocken

3

ZINKBEDARF MÄNNER ÜBER 19 JAHREN

14 - 16 mg/Tag

*Für Sportler erhöhter
Bedarf

3

ZINKBEDARF FRAUEN ÜBER 19 JAHREN

8 - 10 mg/Tag

*Für Sportler erhöhter
Bedarf

Es regt die Zellteilung und das Wachstum an und sorgt für einen gesunden Stoffwechsel.

Das Mineral Zink ist für unseren Körper unentbehrlich. Mit vielfältigen Funktionen schützt es vor Erkrankungen und gibt unseren Organen, was sie täglich brauchen. Es hilft beim Haarwachstum, hält die Haut gesund und unterstützt bei der Wundheilung. Für Männer bietet das Spurenelement eine zusätzliche Funktion. Zink fördert nämlich die Spermienproduktion und ist der Marker für die Funktion der Prostata.



Das Spurenelement wirkt im Körper antioxidativ (Verminderung schädlicher freier Radikale) und schützt so vor Erkältungen und kann deren Verlauf verkürzen. Zurückzuführen ist das auf die antivirale Wirkung mit Verbesserung der Schleimhautstruktur, sodass das Eindringen von Viren in den Körper erschwert wird.

Mit seinen entzündungshemmenden Eigenschaften hilft Zink gegen Hauterkrankungen wie Schuppenflechte, Neurodermitis und Akne. Bei Entzündungen der Magenschleimhaut und Darmschleimhaut zeigt das Spurenelement ebenso seine positive Wirkung.

Zinkmangel und was es auslösen kann

Wie bei jedem Mangel an Spurenelementen kann ein Zinkmangel unsere Gesundheit beeinträchtigen. Dazu gehören unterschiedliche Symptome, deren Intensität stark vom Allgemeinzustand sowie von weiteren Erkrankungen des Menschen abhängen. Senioren und Menschen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen sind vermehrt von einem Zinkmangel betroffen.

BIOVERFÜGBARKEIT VON ZINK BEI NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL!!

- Zinkoxid - durchschnittlich
- Zinkgluconat - hoch
- Zinkcitrat - hoch
- Zinkbisglycinat - sehr hoch



Auch Vegetarier und Veganer gehören zur Risikogruppe, da mit der pflanzlichen Ernährung höhere Mengen an Phytat aufgenommen werden. Diese bioaktive Substanz steckt vor allem in

Getreideprodukten und Hülsenfrüchten drinnen und bindet das Zink im Magen, was sich wiederum auf die Bioverfügbarkeit des Spurenelements auswirkt.

Leiden wir unter Zinkmangel, können unterschiedliche Symptome auftreten:

- Wachstumsstörungen bei Kindern
- Wundheilungsstörungen
- Hautveränderungen
- Haarausfall
- Infektanfälligkeit
- Durchfall
- Wahrnehmungsstörungen
- gestörter Geschmacks- und Geruchssinn
- Fruchtbarkeitsstörungen

Zink und Einnahmeempfehlungen

Ob tatsächlich ein Zinkmangel vorliegt, kann nur ein Arzt mit einem Blutbild feststellen. Allerdings lässt sich der tatsächliche Gesamtzinkgehalt im Blut nur schwer ermitteln, da es sehr stark von der Tagesform und der letzten Mahlzeit abhängig ist. Die EFSA (Europäische Lebensmittelsicherheitsbehörde) empfiehlt daher die Zinkmenge an den Phytat Verzehr anzupassen.

Diese schaut wie folgt aus:

Niedrige Phytatzufuhr (viel tierisches Protein, geringer Anteil an Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten): 330 mg/Tag - 7 mg/Tag für Frauen und 11 mg/Tag für Männer

Mittlere Phytatzufuhr (Vollwertige Ernährung): 660 mg/Tag - 8 mg/Tag für Frauen und 14 mg/Tag für Männer.

Hohe Phytatzufuhr (Vegetarier und Veganer) : 990 mg/Tag - 10 mg für Frauen und 16 mg/Tag für Männer.

Bei ambitionierten Sportlern, die regelmäßig und viel trainieren ist der Bedarf erhöht, da Zink über den Schweiß verloren geht. Des Weiteren ist das Immunsystem bei Menschen die viel trainieren öfters geschwächt, was wiederum eine erhöhte Gefahr für Erkältung bringt. Deswegen sollten Vieltrainierer ihren Bedarf dementsprechend anpassen.

Neben einem Zinkmangel können wir aber auch an Symptomen einer Überdosierung leiden. Allein durch die Aufnahme von Lebensmitteln, kann kaum eine Überdosierung herbeigeführt werden. Eine unkontrollierte zusätzliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln kann daher das Risiko steigen lassen.

Bei Symptomen einer Zinküberdosierung können folgende Nebenwirkungen auftreten:

- Durchfall
- Erbrechen
- Übelkeit
- Bauchschmerzen

Bei sehr großen Mengen an zusätzlichem Zink, können Wechselwirkungen auftreten, welche die Kupfer- und Eisenaufnahme hemmen können. Das wiederum beeinflusst die Blutbildung negativ - sei daher sehr vorsichtig mit sehr hohen Konsumempfehlungen und besprich es mit deinem Arzt, wenn du dir unsicher sein solltest.

Zink in Lebensmitteln

Die wichtigste Zink Quelle stellt Fleisch dar, da es von der Verfügbarkeit her für den menschlichen Körper besser geeignet ist, aber auch Nüsse, Weizenvollkornmehl und vor allem Austern sind reich an Zink.

Den meisten Anteil an Zink pro 100 g haben:

- Austern (85 mg)
- Kalbsleber (8,4 mg)
- Schweineleber (6,5 mg)
- Nüsse (5,3 mg)
- Kalb- und Rindfleisch (bis zu 4,8 mg)
- Rumpsteak (5,9 mg)
- Edamer, Gouda, Hartkäse (4 - 4,6 mg)

Obst und Gemüse sind hingegen arm an Zink.