

SPURENELEMENT ZINK

ZINK: EIN ESSENZIELLES SPURENELEMENT FÜR DIE GESUNDHEIT

Zink ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, das in vielen Prozessen des Körpers eine Schlüsselrolle spielt. Es ist an mehr als 300 enzymatischen Reaktionen beteiligt und wird für die Funktion von Zellen, Geweben und Organen benötigt. Da der Körper Zink nicht selbst produzieren oder speichern kann, ist eine regelmäßige Zufuhr über die Nahrung erforderlich.

WARUM IST ZINK WICHTIG?

Zink übernimmt zahlreiche wichtige Aufgaben im Körper:

Stärkung des Immunsystems

Zink unterstützt die Funktion von Immunzellen und hilft, Infektionen abzuwehren.

Wundheilung

Es spielt eine zentrale Rolle bei der Regeneration von Gewebe und fördert die Heilung von Wunden.

Hautgesundheit

Zink ist essenziell für die Reparatur und Erneuerung der Hautzellen und wird häufig bei Akne oder Hauterkrankungen eingesetzt.

Kognitive Funktion

Es trägt zur Funktion des Gehirns und zur Konzentration bei.

Enzymatische Reaktionen

Zink ist für den Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen unerlässlich.

Fortpflanzung

Zink fördert die Spermienproduktion bei Männern und die Fruchtbarkeit bei Frauen.

Antioxidative Wirkung

Es schützt die Zellen vor oxidativem Stress und trägt zur Prävention von Krankheiten bei.

URSACHEN EINES ZINKMANGELS

Ein Zinkmangel kann aus verschiedenen Gründen entstehen:

Ungenügende Aufnahme

Eine zinkarme Ernährung, besonders bei Vegetariern und Veganern, die weniger tierische Produkte konsumieren.

Erhöhter Bedarf

Schwangere, Stillende, Kinder und Jugendliche sowie Menschen mit hohem Stresslevel benötigen mehr Zink.

Krankheiten

Magen-Darm-Erkrankungen wie Morbus Crohn oder Zöliakie können die Zinkaufnahme beeinträchtigen.

Alkoholismus

Übermässiger Alkoholkonsum führt zu einer verminderten Aufnahme und erhöhten Ausscheidung von Zink.

Medikamente

Bestimmte Medikamente wie Diuretika oder Antazida können die Zinkaufnahme hemmen.

SYMPTOME EINES ZINKMANGELS

Ein Zinkmangel kann sich durch vielfältige Symptome äussern:

Körperliche Symptome

- Trockene, schuppige Haut oder Hautausschläge
- Haarausfall
- Brüchige Nägel mit weissen Flecken
- Verzögerte Wundheilung
- Appetitlosigkeit
- Häufige Infektionen durch ein geschwächtes Immunsystem

Psychische Symptome

- Konzentrationsstörungen
- Müdigkeit und Erschöpfung
- Stimmungsschwankungen

Schwerwiegende Symptome bei längerem Mangel

- Wachstumsstörungen bei Kindern
- Beeinträchtigung der Geschmacks- und Geruchssinne
- Erhöhtes Risiko für chronische Erkrankungen

BEHANDLUNG EINES ZINKMANGELS

Ein Zinkmangel wird durch eine gezielte Zufuhr behoben:

Ernährungsanpassung

Der Verzehr zinkreicher Lebensmittel sollte erhöht werden. Besonders tierische Quellen wie Fleisch oder Meeresfrüchte enthalten viel Zink.

Nahrungsergänzungsmittel

Zinkpräparate wie Tabletten, Kapseln oder Pulver können bei schwerem Mangel oder erhöhtem Bedarf sinnvoll sein. Diese sollten nur in Absprache mit einem Arzt eingenommen werden, um eine Überdosierung zu vermeiden.

Behandlung von Grunderkrankungen

Erkrankungen, die die Zinkaufnahme beeinträchtigen, sollten behandelt werden.

VORKOMMEN VON ZINK IN LEBENSMITTELN

Zink ist in einer Vielzahl von Lebensmitteln enthalten, wobei tierische Produkte eine besonders hohe Bioverfügbarkeit aufweisen:

Tierische Zinkquellen

Rindfleisch, Schweinefleisch, Geflügel, Austern, Garnelen, Hummer, Käse, Milch, Joghurt, Eier

Pflanzliche Zinkquellen

Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Cashewnüsse, Vollkornbrot, Haferflocken, Quinoa, Spinat, Pilze, Brokkoli

Zinkreiche Snacks

Angereicherte Müsliriegel, Zinkangereicherte Frühstücksflocken

TÄGLICHER BEDARF

Die empfohlene Tageszufuhr variiert je nach Alter, Geschlecht und Lebenssituation:

Schweizer Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr können auf der Seite des [Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen](#) unter "Bedarf an Nährstoffen" abgefragt werden.

FAZIT: DIE BEDEUTUNG VON ZINK FÜR DIE GESUNDHEIT

Zink ist ein unverzichtbares Spurenelement, das viele lebenswichtige Prozesse im Körper unterstützt. Ein Zinkmangel kann zahlreiche gesundheitliche Probleme verursachen, die durch eine gezielte Zufuhr von zinkreichen Lebensmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln behandelt werden können. Um optimal von den positiven Eigenschaften von Zink zu profitieren, ist eine ausgewogene Ernährung entscheidend.

HINWEIS

Alle vom Verein bereitgestellten Informationen zu Nährstoffen basieren auf sorgfältiger und fundierter Recherche. Dennoch ersetzen sie keine professionelle medizinische Beratung. Bei Verdacht auf einen Nährstoffmangel empfehlen wir dringend, einen Arzt oder eine Ärztin zu konsultieren. Nur qualifizierte Fachpersonen können eine zuverlässige Diagnose stellen und die passende Therapie einleiten. Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen – lassen Sie sich daher stets fachkundig begleiten.