

## Zink - Übersicht

### Was ist das?

Zink ist neben Eisen das wichtigste Spurenelement in unserem Körper. Wir sind auf die ausreichende Zufuhr angewiesen.

### Wofür brauchen wir es?

Als Cofaktor von über 300 Enzymen ist Zink an vielen Stoffwechselwegen im Körper beteiligt. Sehr wichtig auch für die Wundheilung, das Immunsystem und generelle Gesunderhaltung von Haut, Haaren, Nägeln.

### Mögliche Symptome bei unzureichender Zufuhr:

Beeinträchtigung der Immunfunktion, Haarausfall, Dermatitis, schlechteres Heilen von Wunden

### Vorkommen:

Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte wie Linsen und Sojabohnen, Kürbiskerne (Kürbiskernmus), Erdnüsse (Erdnussmus)

### Täglicher Bedarf:

Der tatsächliche Bedarf an zugeführten Zink kann sich individuell entscheiden. Für eine bessere Zinkaufnahme kann beachtet werden: Zinkaufnahme wird *erhöht* durch gleichzeitige Zufuhr von

- organische Säuren, (Tomaten, Paprika, Erdbeeren, Kiwis, Orange, Aprikose...)
- Zitronensäure (Himbeeren, Kiwis, Erdbeeren, Orangen, Tomaten, Paprika)
- cysteinhaltiges Protein (z.B. Quinoa, Soja, Lupinen, Getreide)
- einweichen und Keimen von Getreide und Hülsenfrüchte
- Fermentation von Getreide
- schwefelhaltige Substanzen in Zwiebelgewächsen (Knoblauch, Zwiebeln...)

Die Zinkaufnahme wird gehemmt durch gleichzeitige Aufnahme von

- Phytinsäure (v.a. in Hülsenfrüchten; diese bitte gut einweichen und abwaschen)
- Tannine in Tee, Kaffee (bitte zeitlichen Abstand von 1h zur Mahlzeit)
- manche Medikamente (z.B. Laxanzien, Orlistat, Protonenpumpenhemmer, Zytostatika)

## Empfehlung für Zufuhr:

Referenz für Zinkzufuhr nach DGE (Stand 2019)		
Alter	Zink (m, mg/Tag)	Zink (w, mg/Tag)
0-3 Monate	1,5	1,5
4-11 Monate	2,5	2,5
1-3 Jahre	3	3
4-6 Jahre	4	4
7-9 Jahre	6	6
10-12 Jahre	9	8
13-14 Jahre	12	10
ab 15 Jahre	11-16	7-10
Schwangere ab 4. Monat		9-13
Stillende		11-14

Die Zufuhr kann mit gut geplanter pflanzlicher Ernährung rein über die Ernährung gedeckt werden. Je nachdem, wie viele phytathaltige Lebensmittel verzehrt werden (Hülsenfrüchte v.a.) werden die Empfehlungen etwas angehoben (siehe Tabelle Zeile 8 f.). Auf die resorptionsfördernden Methoden sollte zurückgegriffen werden, um die Zinkzufuhr zu optimieren. Also: Hülsenfrüchte gut abwaschen, einweichen, Wasser abgießen, Kochwasser nicht weiter verwenden, Keimen lassen.

## Supplement:

Sinnvoll kann eine Supplementierung bei anfänglichen Erkältungssymptomen sein.

Für die Verbesserung vom Hautbild und Haarstruktur kann eine Supplementierung sinnvoll sein. Das Präparat von InnoNature ist vegan. Der Rabattcode „leo10“ ist auf dieses Produkt anwendbar.

[https://innonature.eu/products/natuerliche-haut-haare-nagel-kapseln?wickedsource=google&wickedid=Cj0KCQiA64GRBhCZARIsAHOLriltwFxCOpLx1qsoZUfuzn0h97V66Y8CgklvmPmwxtA\\_5Y8oPELH9MaAjgIEALw\\_wcB&wickedid=537425036306&wv=3.1&gclid=Cj0KCQiA64GRBhCZARIsAHOLriltwFxCOpLx1qsoZUfuzn0h97V66Y8CgklvmPmwxtA\\_5Y8oPELH9MaAjgIEALw\\_wcB](https://innonature.eu/products/natuerliche-haut-haare-nagel-kapseln?wickedsource=google&wickedid=Cj0KCQiA64GRBhCZARIsAHOLriltwFxCOpLx1qsoZUfuzn0h97V66Y8CgklvmPmwxtA_5Y8oPELH9MaAjgIEALw_wcB&wickedid=537425036306&wv=3.1&gclid=Cj0KCQiA64GRBhCZARIsAHOLriltwFxCOpLx1qsoZUfuzn0h97V66Y8CgklvmPmwxtA_5Y8oPELH9MaAjgIEALw_wcB)

Die Informationen sind mit Sorgfalt zusammengestellt und sollen als Anhaltspunkt dienen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und stellen keine Handlungsempfehlung dar. Sprich die Nutzung von Supplementen bitte mit deiner Ernährungsberater\*in oder deiner Ärzt\*in ab.