



Zink

zinc (eng., franz.), zinco (ital.), zinc (span.), çinko (türk)

Beschreibung

Der menschliche Körper enthält etwa 2 g Zink, die sich auf die unterschiedlichsten Organe und Gewebe verteilen. Im Stoffwechsel erfüllt Zink spezielle Funktionen als Bestandteil bzw. Aktivator einer ganzen Reihe von Enzymen (Reglerstoffe) des Protein- und Kohlenhydratstoffwechsels.

Zink ist außerdem für das Immunsystem und Wundheilungsprozesse von Bedeutung. Bei erhöhtem Stress und/oder einseitiger Ernährung ist ein Zinkmangel denkbar. Anzeichen sind Appetitlosigkeit, erhöhte Anfälligkeit gegenüber Infektionen sowie eine Verzögerung der Wundheilung. Das Ausmaß dieser Störungen ist abhängig vom Grad der Unterversorgung. In besonders schweren Fällen kann es zu Wachstumsstörungen und Unfruchtbarkeit kommen.

Die Schwelle, ab der Zink giftige Wirkungen zeigt, liegt sehr hoch. Erst bei einer Zinkaufnahme, die um das 100- bis 1000-fache über der empfohlenen Zufuhr liegt, kann eine Überdosierung Magen-Darm-Störungen und Blutarmut (hypochrome Anämie) zur Folge haben.

Als tägliche Zufuhr werden 12-15 mg Zink (12000-15000 ug) empfohlen.