

WAS MAN ÜBER ZINK WISSEN SOLLTE



Foto: Colourbox.com

Das Lexikon klärt auf: Zink ist ein Metall, das für die Fertigung von Regenrinnen an Gebäuden, häufig aber auch als vor Rost schützender Überzug auf Eisen und Stahl aufgebracht wird.

Aber Zink ist noch viel mehr als das! Es ist ein ganz wichtiges Spurenelement, das an zahlreichen Lebensfunktionen im menschlichen Organismus beteiligt ist. Als Bestandteil von mehr als 200 Enzymen ist Zink in allen Geweben und Körperflüssigkeiten des menschlichen Körpers enthalten. Besonders hohe Zinkkonzentrationen sind in der Muskulatur, in Knochen, Haaren, den männlichen Keimdrüsen und im Sperma sowie in den Augen enthalten.

Darüber hinaus greift Zink direkt oder indirekt in die verschiedenen immunologischen Abwehrleistungen des menschlichen Immunsystems ein. Außerdem ist bekannt, dass Zink am Hormonstoffwechsel beteiligt ist.

So übernimmt es eine wichtige Rolle bei der Bildung, Speicherung und Freisetzung von Insulin, also von dem Hormon, das für den Blutzuckerspiegel lebenswichtig ist. Ebenso ist Zink bei dem Hormon Gonadotropin, das für die Entwicklung der sexuellen Geschlechtsmerkmale und die Fruchtbarkeit unverzichtbar ist, beteiligt.

Seiner wichtigen Bedeutung entsprechend ist der täglich notwendige Bedarf des Menschen an Zink mit 15 mg vergleichsweise hoch. Die Ernährungswächter der

Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) haben festgestellt, dass dieser Tagesbedarf mit der Standardernährung eigentlich nicht erreicht werden kann. Für Männer ermittelten sie eine tatsächliche durchschnittliche Zinkversorgung von 12,4 mg pro Tag und für Frauen von lediglich 9,8 mg pro Tag.

Doch nicht nur Frauen, sondern auch Kinder und Jugendliche sind deutlich mit Zink unterversorgt. Das ist deshalb

besonders kritisch zu sehen, weil dem Spurenelement gerade für Wachstum und Entwicklung eine essentielle Bedeutung zukommt und sich ein Zinkmangel im Rahmen der körperlichen Entwicklungsphasen besonders drastisch auswirken kann.

Den täglichen Mindestbedarf von 15 mg Zink mit normaler Mischkosternährung abzudecken, kann schwierig sein! Wer morgens 2 Brötchen mit Käse und 2 Tassen Kaffee mit Milch, mittags ein Schweineschnitzel, Kalbs- oder Rindersteak mit vier bis fünf Kartoffeln und Gemüse und abends wiederum 2 Brötchen mit Käse isst und zwei Gläser Milch dazu trinkt, der nimmt zwischen 8 und 12 mg Zink auf.

Wer sich mit moderner „fast food-Kost“ ernährt, der erreicht diese Zinkmengen nicht annähernd. Da der menschliche Körper Zink nur unzureichend speichern kann, ist er auf die regelmäßige Zufuhr angewiesen.

Um eine ausreichende Zinkversorgung erreichen zu können, halten wir verschiedene Zink-Präparate bereit, um den Zinkbedarf über die tägliche Nahrungsaufnahme hinaus zu decken. Das ist besonders dann wichtig, wenn man regelmäßig wenig isst oder sich einer Diät unterwirft.

Außerdem hat man festgestellt, dass Zink dabei hilft, eine Erkältung deutlich rascher zu überstehen und die Wundheilung zu beschleunigen.