

Was ist Zink?

Zink ist ein für den Körper enorm wichtiges Spurenelement und Bestandteil von etwa 300 Enzymen. Viele biochemische Prozesse im Körper sind auf Zink angewiesen.

Im Körper sind nur etwa 1,5 – 3 g Zink vorhanden. Davon finden sich sehr geringe Mengen im Blut. Hauptspeicherorgane sind Knochen, Haut und Haare und in geringeren Mengen Leber, Niere und Muskeln.

Vorkommen

In der Nahrung findet man Zink z. B. in Austern, Fleisch, Eiern und Käse, aber auch in Hülsenfrüchten und Getreide. Obst und Gemüse enthalten nur sehr geringe Mengen an Zink. Dabei ist jedoch nicht nur die Menge, sondern auch die Verwertbarkeit zu beachten. In Milchprodukten behindern Casein sowie Calcium- und Phosphatmenge die Zinkaufnahme. Industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln werden lebensnotwendige Stoffe entzogen.

Resorption

Im Darm werden etwa 10 – 40% des Zinks aus der Nahrung aufgenommen. Die genaue Menge ist quellenabhängig. Zink aus pflanzlicher Nahrung wird schwerer aufgenommen als Zink aus Fleischprodukten. Bekannt sind hemmende Effekte von Phytinsäure und Ballaststoffen, was die Aufnahme aus Getreide begrenzt. Hohe Dosen Kupfer, Eisen, Calcium, Phosphat und Schwermetalle behindern ebenfalls die Aufnahme. Niedermolekulare Komplexbildner wie Aminosäuren oder Citrat wirken sich positiv auf die Resorption aus.

Ausscheidung

Die Ausscheidung erfolgt über die Faeces als Bestandteil von Galle und Pankreassaft. Auch über Haut, Haar und Schweiß wird Zink ausgeschieden.

Wirkung von Zink

Zink aktiviert den Stoffwechsel und ist an der Verwertung der Nährstoffe beteiligt. Es hat einen starken Bezug zur Hautgesundheit und Wundheilung. Haut, Schleimhäute und Immunsystem haben üblicherweise eine hohe Zellteilungsrate, für die Zink benötigt wird. Deshalb wirkt sich hier ein Zinkmangel direkt aus. Zink verhindert ein Anheften von Viren an die Schleimhäute, indem es die Membranbarrieren stärkt und das Eindringen von Keimen verhindert. Die antiviralen Eigenschaften von Zink unterstützen das Immunsystem, weshalb man es häufig als Grippetherapie kennt. Das Spurenelement ist in Enzymen enthalten, die für die Entgiftung wichtig sind. Zink ist auch ein Bestandteil im Serotoninaufbau und beeinflusst deshalb auch die Gemütslage. Es ist extrem wichtig für Diabetiker, aber auch für Schwangere und Stillende und beeinflusst die Fruchtbarkeit. Zink ist beteiligt an Entwicklungs-, Wachstums- und Regenerationsprozessen. Es hat antioxidative Funktionen. Zink kann Schwermetalle wie Cadmium, Blei und Nickel durch die Abwehr der freien Radikale entgiften. Das Spurenelement ist Bestandteil des Enzyms Superoxid-Dismutase (SOD). Man hat eine insulinähnliche Eigenschaft bei Zink festgestellt: Glukose kommt leichter in die Zellen durch das Enzym Metallothionein. Zink hat großen Einfluss auf das Gehirn.

Zinkmangel

Erhöhte Gefahr eines Mangelzustandes besteht bei schnellem Wachstum, Leistungssportlern, Schwangerschaft und Stillzeit, Senioren, chronischem Fasten, Verdauungsstörungen, starkem Alkoholkonsum, Diabetes, Leber- und Nierenerkrankungen, chronischen Infektionen, Krebserkrankungen, nach Operationen u.a.. Vegetarier haben häufiger einen Zinkmangel aufgrund der in Pflanzen enthaltenen Phytinsäure. Dagegen hilft ein Einweichen der Produkte über Nacht, dabei baut sich die Phytinsäure ab.

Mögliche Folgen eines Zinkmangels sind z. B.

Dermatitis

Wundheilungsstörungen

Anfälligkeit für Pilzkrankungen

Haarausfall

brüchige Fingernägeln

Weißer Flecken auf den Fingernägeln

Allergien

Verminderte Geruchs- und Geschmacksempfindungen

Wachstumsstörungen

Depressionen

Konzentrationsstörungen, ADHS

Hyperaktivität

Lernschwierigkeiten

Unfruchtbarkeit, Abortneigung

Geschwächtes Immunsystem

Infektanfälligkeit

Autoimmunkrankheiten

Herpes

Neurodermitis

Appetitlosigkeit

Sehstörungen

Nachtblindheit

Anämie

Blutgerinnungsstörungen

u. a.

Dosierung

Die Erhaltungsdosis liegt bei 5 bis 15 mg pro Tag. Die therapeutische Dosis liegt höher. Diese sollte aber zeitlich begrenzt sein und therapeutisch begleitet werden.

Überdosierung

Überdosierungen findet man eher selten. Erst bei sehr hohen Dosierungen kann der Stoffwechsel anderer Mineralstoffe gestört werden. Längerfristig sollte man nicht mehr als 25 mg pro Tag einnehmen. Kontraindikationen für eine Zinkeinnahme sind schwere Nierenschäden und akutes Nierenversagen.

Eine Überdosierung äußert sich durch Metallgeschmack, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Übelkeit oder Immunsuppression.

Interaktionen

Bei Einnahme von Antibiotika (Ciprofloxacin, Enoxacin, Norfloxacin und Tetracyclinen) sollte man einen Einnahmeabstand von drei bis vier Stunden einhalten, weil die Resorption durch Zink vermindert werden kann. Chelatbildner können die Resorption von Zink vermindern, deshalb sollte Zink nicht gleichzeitig bei einer Chelattherapie eingenommen werden. Diuretika fördern die Zinkausscheidung.

Quellen:

Biesalski/Grimm/Nowitzki-Grimm:

Taschenatlas Ernährung

www.Zentrum-der-Gesundheit.de

Uwe Gröber: Mikronährstoffe

Metabolic Tuning – Prävention – Therapie

Henrichs: Handbuch Nähr- und Vitalstoffe

Bunkahle: Orthomolekulare Medizin Band 2