

News November 2011

Zink fördert das Immunsystem

Zink spielt eine Rolle im Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß. Es ist wichtig für die Wundheilung, das Wachstum und den Geschmackssinn. Da Zink auch ein Bestandteil von Insulin ist, beeinflusst es den Zuckerstoffwechsel. Zusammen mit Vitamin A ermöglicht es das Sehen bei schlechter Beleuchtung. Vor allem für das Immunsystem ist es aber von Bedeutung.

Zink wird bei der Zellteilung benötigt und ist deshalb für das Wachstum und die Erneuerung der Zellen wichtig. Durch ein Mangel an Zink kann es beim Ungeborenen gar zu Fehlbildungen kommen. Schwangere sollten deshalb besonders auf eine ausreichende Zufuhr von Zink achten.

Zink fördert aber noch auf andere Weise das Wachstum: Es ist offenbar auch an der Herstellung von Sexualhormonen beteiligt. Ein Mangel kann deshalb auch Impotenz und eine verzögerten sexuellen Entwicklung hervorrufen. Auf die Wachstumshormone hat Zink anscheinend ebenfalls Einfluss.

Ein Zinkmangel führt außerdem zu Hautentzündungen, Haarausfall, Wundheilungsstörungen, Infektanfälligkeit, Geschmacksstörungen und Nachtblindheit, da sich die Körperzellen ohne dieses Spurenelement nicht schnell genug teilen.

Rund zwei Gramm Zink befinden sich im Körper. Der größte Teil davon steckt im Knochen, in der Haut und in den Haaren. Eine optimale Zinkversorgung steigert die Abwehr und beugt so Infekten vor. Nur eine ausgewogene Ernährung kann die Versorgung mit Zink sicherstellen. Der Körper kann Zink nicht in größeren Mengen speichern. Aus diesem Grund ist eine kontinuierliche Zufuhr über die Ernährung wichtig.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt pro Tag für Männer zehn Milligramm und für Frauen sieben Milligramm Zink. Die international gültige Empfehlung des Food and Nutrition Board der USA besagt allerdings: 15 Milligramm für Männer und 12 Milligramm für Frauen. Gute Zink-Quellen sind Käse, Geflügel und Fleisch, Getreide, Hülsenfrüchte und bestimmte Gemüsesorten.

Folgende Lebensmittel enthalten in einer Portion mindestens 15 Prozent des Tagesbedarfs:

Lebensmittel	Portionsgröße in Gramm	Gehalt pro Portion in Milligramm
Käse		
Camembert, 30 % Fett i. Tr.	45	1,5
Tilsiter, 45 % Fett i. Tr.	45	1,6
Emmentaler, 45 % Fett i. Tr.	45	2,1
Edamer, 30 % Fett i. Tr.	45	bis 5,0
Geflügel		
Truthahn: Brust	100	1,8
Ente	150	2,7

News November 2011

Fisch

Sprotte	100	1,3
Hummer	100	1,6
Garnele	150	2,3
Hecht	150	1,0
Felchen	150	2,3
Flussaal	150	2,6

Fleisch

Kalb: Kotelett	100	2,3
Kalb: Muskelfleisch ohne Fett	100	3,0
Rind: Muskelfleisch ohne Fett	100	4,2
Rind: Filet	100	4,4
Schwein: Muskelfleisch ohne Fett	100	2,0
Schwein: Kotelett	100	2,0

Getreide und Brot

Mais	60	1,5
Gerste	60	1,5
Weizenkeime	60	2,4
Haferflocken	60	2,6
Hafer	60	2,7
Knäckebrötchen	50	1,6
Brötchen	175	1,9
Roggenbrot	175	2,1
Weizenvollkornbrot	175	3,7

Hülsenfrüchte und Gemüse

Bohnen, weiß	75	2,1
Limabohnen	75	2,3
Erbsen, gelb	75	2,6
Linsen	75	2,7
Brokkoli, roh	200	1,2
Rosenkohl, roh	200	1,2

Erst in relativ großen Mengen ist Zink giftig. Zu einer akuten Vergiftung kommt es bei zirka zwei Gramm. Dann treten Magen-Darm-Beschwerden und Fieber auf.

Autor: Springer Medizin, Stand: 09.08.2002