

Zink

Als Spurenelement gehört Zink zu den sogenannten essenziellen Mikronährstoffen, die wir regelmäßig über die Nahrung zuführen müssen. Zahlreiche enzymatische Stoffwechselreaktionen sind zinkabhängig, besonders Prozesse mit rascher Zellteilung und Proteinproduktion: Wachstum und Entwicklung, Wundheilung, Fortpflanzung, Immunantwort. Als „Bodyguard“ schützt Zink vor freien Radikalen, durch die unser Körper erheblich geschädigt werden kann.

Zinkmangelzustände sind auch in Deutschland nicht selten

Für gesunde Erwachsene wird eine Aufnahme von 7 bis 10 mg Zink pro Tag empfohlen; die Versorgung unseres Körpers mit Zink liegt jedoch häufig an der unteren Grenze, nicht zuletzt auf Grund moderner Ernährungsgewohnheiten (Vegetarismus).

Ein erhöhter Zinkbedarf besteht z. B. bei schwangeren und stillenden Frauen, älteren Menschen (verminderte Aufnahme), Diabetikern, Allergikern, Neurodermitikern, Psoriasis-kranken, Patienten mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen, Rekonvaleszenten nach Operationen oder Verletzungen, Alkoholikern, Rauchern, bei Schwermetall-

belastung, Einnahme bestimmter Arzneimittel, Dauerstress und Leistungssportlern.

Symptome bei Zinkmangel

Bei Kindern Wachstumsstörungen, später Geruchs- und Geschmacksveränderungen, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust, chronische Müdigkeit, dünne und farblose Haare, Hautveränderungen, brüchige und weißfleckige Nägel, Hell-Dunkel-Adaptationsstörungen, psychische Störungen, Infektanfälligkeit (auch für Hautpilze), Schäden an der Mundschleimhaut und verzögerte Wundheilung; – in Externa zur Wundbehandlung werden Zinkverbindungen schon lange eingesetzt. – Blutuntersuchungen zur Überprüfung des Zinkstatus sind weniger aussagekräftig.

Supplementierung von Zink

Neben einer ausgewogenen Ernährung – Fisch, Fleisch, Eier und Milchprodukte enthalten relativ viel Zink – bieten orale Zinkpräparate die Möglichkeit, sich vor Zinkmangel und dessen Folgen zu schützen. Bei einigen Erkrankungen genügt häufig eine zeitlich begrenzte Einnahme von 15 mg Zink, wie z. B. bei Wundheilungsstörungen,

Erkältungskrankheiten, Haarausfall und zur Schwermetallausleitung.

Höhere Dosen von Zink sollten nur auf ärztliche Empfehlung eingenommen werden, z. B. bei Immunschwäche, Tumoren, Lebererkrankungen, Diabetes mellitus, Hauterkrankungen und künstlicher Ernährung. Bei längerfristiger Anwendung von Zink sollte neben Zink auch Kupfer labortechnisch überwacht werden: Bei Überdosierung treten metallischer Geschmack, Kopfschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden auf. Eine langfristige Einnahme von Zink in höheren Dosierungen kann einen Mangel an Chrom, Kupfer, Eisen oder Mangan auslösen.