

# SPURENELEMENT ZINK

## DEFINITION

Zinkmangel ist eine Mangelkrankung, die wichtigen Abläufe im ganzen Organismus stört. Zink ist ein überlebenswichtiges Spurenelement. So aktiviert dieses Spurenelement mehr als 200 Eiweiße, die für die Funktion von Enzymen und Hormonen (wie Insulin, Wachstumshormone, Schilddrüsen- und Sexualhormone) verantwortlich sind. Des Weiteren wird Zink für den Stoffwechsel von Kohlenhydraten und Fetten benötigt. Auch für das Zellwachstum und das körpereigene Immunsystem ist Zink unabdingbar. Um verschiedene Geschmacksrichtungen wahrzunehmen, benötigen wir ebenfalls Zink.

Der Körper ist bei ausreichender Zinkversorgung also widerstandsfähiger und leistungsfähiger. Das macht sich besonders beim Sport sowie im Alter und in der Wachstumsphase bemerkbar. Zudem regeneriert der Körper schneller. Die Wundheilung verbessert sich, das Haar wächst gesünder und Entzündungen oder Infektionen können besser abgewehrt werden.

Gesunde Menschen können Zinkmangel durch abwechslungsreiche Ernährung vermeiden. Für alte oder kranke Menschen sowie in Wachstum und Schwangerschaft sind Nahrungsergänzungsmittel oder Medikamente gegen Zinkmangel zuweilen die beste Wahl.

## HÄUFIGKEIT

Fast die Hälfte aller Menschen nimmt laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu wenig Zink zu sich. Ein Grund für Zinkmangel ist die moderne Ernährung, die häufig sehr zinkarm ist.

Der mittlere Zinkbedarf beträgt beim gesunden Erwachsenen laut WHO ca. 15 mg täglich. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE empfiehlt für Frauen eine tägliche Zufuhr von 7 mg (Schwangere und Stillende 10 bis 11 mg) und für Männer von 10 mg Zink.

## SYMPTOME

Die Symptome von Zinkmangel sind vielfältig, weil Zink an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt ist.

### ALLGEMEINE SYMPTOME DES ZINKMANGELS KÖNNEN UNTER ANDEREM SEIN

- Stimmungsschwankungen
- Müdigkeit
- Schwäche
- Antriebslosigkeit
- Konzentrationsmangel
- Erschöpfung und Depressionen

## **SYMPTOME AN HAUT, HAAREN UND NÄGELN**

- Wundheilungsstörungen
- Akne
- trockene schuppige Haut
- Ekzeme
- Psoriasis
- Haarausfall
- weiße Flecken auf den Nägeln
- brüchige Nägel
- brüchige und dünne Haare
- vermehrtes Auftreten von Hautpilzen
- entzündliche Hauterkrankungen (Zinkmangeldermatitis: Hautrötung und Pusteln, besonders im Gesicht, den Fingern und im Anal-, Genitalbereich)

## **HORMONELLE SYMPTOME**

- Potenzstörungen
- verminderte Libido
- Unfruchtbarkeit
- erhöhte Blutzuckerwerte
- Wachstumsstörungen bei Kindern und Jugendlichen

## **SYMPTOME DES ABWEHRSYSTEMS**

- erhöhte Infektanfälligkeit wegen der Schwächung des Immunsystems
- häufige Erkältungen
- vermehrt Infektionen und Geschwüre im Mund (wie Aphthen oder Mundschleim - hautentzündungen)

## **SINNESORGANE**

- Geruchs- und Geschmacksstörungen
- Sehstörungen (wie plötzliche Nachtblindheit)
- trockene Augen

## **URSACHEN**

Die Hauptursachen für Zinkmangel liegen in der Ernährung. Weltweit ist Mangelernährung die wichtigste Ursache. In Europa ist es eher die Ernährung mit einer Vielzahl von industriell gefertigten Lebensmitteln und mit "Junk-Food". Diäten spielen eine weitere Rolle bei der Entstehung von Zinkmangel. Zudem nehmen wir oft Substanzen auf, die die Zinkverwertung behindern.

Beispiele dafür sind etwa Phosphate aus Cola oder Limonaden sowie Eisen, Kupfer, Oxalate und Tannine aus verschiedensten Lebens- und Genussmitteln. Auch Kalzium aus Milch- und Milchprodukten kann die Zinkaufnahme bremsen.

Eine unausgewogene und einseitige vegetarische oder vegane Ernährung begünstigt ebenfalls Zinkmangel. Zum einen kann der Körper Zink aus tierischen Lebensmitteln besser verwerten. Zum anderen enthalten einige pflanzliche Nahrungsmittel Phytinsäure, die Zink bindet und so dessen Aufnahme erschwert. Deshalb sollten Vegetarier und Veganer besonders auf eine ausreichende Zinkzufuhr achten. Sehr zinkreich sind beispielsweise Kürbiskerne, Nüsse, Sojabohnen oder Haferflocken.

Ferner begünstigt die Einnahme bestimmter Medikamente wie Abführmittel, Antibabypille, Magensäureneutralisierer, Lipidsenker oder Kortison Präparate die Entwicklung von Zinkmangel.

### **WEITERE URSACHEN FÜR ZINKMANGEL**

- regelmäßiger Alkoholkonsum
- Lebererkrankungen
- Magenerkrankungen
- Darmerkrankungen
- Tumore, Darmoperationen
- Schwermetallbelastung
- Diabetes
- erblich bedingte Störung des Zinkstoffwechsels
- Zinkmangel durch erhöhten Bedarf
- Ein erhöhter Zinkbedarf tritt auf bei:
  - Erkrankungen (wie Krebs oder Verbrennungen)
  - Entzündungen und Infektionen (z.B. der Haut)
  - Älteren Menschen
  - Rauchen und Stress
  - Starkem Schwitzen (Sport, Sauna)
  - Wachstum und Entwicklung
  - Schwangerschaft und Stillzeit

### **BEHANDLUNG**

Bei einem Verdacht auf Zinkmangel sollten Sie sich vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Ihrem Arzt abstimmen. Zinkmangel kann durch eine Erkrankung oder die Einnahme von Medikamenten verursacht sein. In diesem Fall ist es notwendig, die auslösende Erkrankung zu behandeln beziehungsweise die Medikation anzupassen. Es gibt aber noch einen weiteren wichtigen Grund.

### **ZINKVERGIFTUNG MÖGLICH**

Auch für Zinkpräparate gilt, dass sie nicht gedankenlos eingenommen werden sollten. Zink kann sich leicht im Körper anreichern und eine Zinkvergiftung auslösen. Diese äußert sich zunächst durch Kopfschmerzen und einem metallischen Geschmack im Mund sowie durch Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Zudem kann zu viel Zink einen Mangel an Kupfer, Eisen, Chrom oder Mangan fördern. Es sind aber auch schwerwiegende Komplikationen bis hin zum Koma möglich.

## VORBEUGUNG

Eine frische und abwechslungsreiche Ernährung mit einem genügend hohen Anteil an tierischen Nahrungsmitteln (wie Fleisch, Milch und Fisch) sichert in der Regel eine ausreichende Zinkversorgung. Denn Zink ist hauptsächlich in tierischen Nahrungsmitteln enthalten. Zink aus pflanzlicher Nahrung nimmt der Körper hingegen nur relativ schlecht auf.

### ZINKREICHE LEBENSMITTEL

- rotes Fleisch wie Rindfleisch und Innereien
- Fisch und Meeresfrüchte
- Milch und Milchprodukte (nicht gemeinsam mit Zink-Präparaten einnehmen, da das enthaltene Kalzium die Zinkaufnahme im Darm behindert)
- Vollkornprodukte auf Sauerteigbasis
- Ölsaaten wie Sesam, Mohn, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne
- Nüsse, vor allem Erdnüsse, Walnüsse und Pekannüsse
- Linsen, weiße Bohnen, gelbe Erbsen, Kürbis

### NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL GEGEN ZINKMANGEL

In der Apotheke, in der Drogerie oder sogar in Supermarktregalen erhalten Sie frei verkäufliche Nahrungsergänzungsmittel gegen Zinkmangel. Es gibt Zink als Dragees, magensaftgeschützte Filmtabletten, Brausetabletten und Kapseln. Als tägliche Dosis sollten in der Selbstbehandlung 10 mg nicht überschritten werden. Noch ein paar Tipps zur Einnahme von Zink:

Nach der Einnahme von Zinkpräparaten empfiehlt es sich, eine Stunde auf Nahrung zu verzichten. So stellen Sie eine ausreichende Zinkverwertung sicher.

Besonders gut wird Zink aufgenommen, wenn es an eine Aminosäure gebunden eingenommen wird, zum Beispiel als Zink-Histidin.

Zink sollte vorzugsweise nüchtern eingenommen werden.

Eisen verringert die Aufnahme von Zink. Entsprechende Eisenpräparate sollten 2 bis 3 Stunden zeitversetzt zur Zinkeinnahme genommen werden.

Bei Nierenproblemen sollten Sie grundsätzlich vor einer Zinkeinnahme einen Arzt befragen.