

Zink

Der Gesamtbestand von Zink in unserem Körper beträgt etwa 2 Gramm, wobei einzelne Organe und Gewebe einen unterschiedlichen Zinkgehalt aufweisen. Reichlich ist es in unseren Augen, in der Leber, der Bauchspeicheldrüse, in Knochen, Hoden und Prostata sowie in Haut und Haaren zu finden. Ein kleiner Anteil, etwa 1 bis 2% des Gesamtzinks befindet sich im Blut.

Es spielt eine wesentliche Rolle für unser Immunsystem, denn ohne Zink können verschiedene Abwehrreaktionen nicht ablaufen. Zink schützt unsere Zellen vor freien Radikalen, hilft beim Abbau von Alkohol und bei der Ausscheidung von Schwermetallen (Blei, Cadmium, Quecksilber) und verbessert unsere Wundheilung.

Eine wesentliche Bedeutung kommt dem Zink auch im Stoffwechsel von Schilddrüsen-, Geschlechts- und Wachstumshormonen zu. Das Mineral ist an etwa 200 verschiedenen enzymatischen Prozessen beteiligt und ist selbst Bestandteil von Enzymen.

Zinkreiche Nahrungsmittel sind Nüsse (Mandeln, Paranuß), Samen, Pilze, Vollkornprodukte, Eier, Hülsenfrüchte, Fisch und Fleisch. Besonders reiche Quellen sind Weizenkeime und Austern.

Die Aufnahme von Zink aus dem Darm ins Blut ist abhängig vom Bedarf und in der Schwangerschaft deutlich erhöht. Tannin aus Kaffee und Tee behindert die Zinkaufnahme. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 7-10 mg. Diese Menge ist in 100 g Weizenkeimen oder 200 g Haferflocken enthalten. 100 g Austern enthalten die zehnfache Tagesdosis.