

Zink

- 5 Mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung hat zu wenig von diesem entzündungshemmenden Spurenelement im Körper.
- 5 Zink ist Bestandteil von mehr als 200 Enzymen und greift als solcher in die verschiedensten Stoffwechselfprozesse ein. Besonders wichtig ist es für die Hormone Insulin und Serotonin
- 5 Neben einer Schwächung der körpereigenen Abwehrkräfte, verbunden mit häufigen Erkältungen, verstärkter Neigung zu Allergien und Heuschnupfen, führt Zinkmangel auch zu einer Schwächung des Wachstums und der Widerstandsfähigkeit von Haut, Schleimhaut, Haar und Nägeln.
- 5 Verbessert die Funktion der zellulären Immunantwort, besonders der T-Zellen und der Killerzellen und ein niedriger Zinkspiegel hat einen Einfluss auf die Tumorentstehung
- 5 Große Rolle in der Zellteilung und bei der Wundheilung
- 5 Schützt vor giftigen Schwermetalle, Bakterien, Pilze und Viren
- 5 Für Diabetiker ist die Mitwirkung von Zink an der Speicherung von Insulin besonders interessant. Nur wenn genug Zink vorhanden ist, kann der Körper bei Typ-2 Diabetes seine Kapazitäten voll ausschöpfen und mit möglichst viel körpereigenem Insulin zur Regulierung des Zuckerstoffwechsels beitragen. Zudem wird die Insulinwirkung an den Zellen durch Zink positiv beeinflusst. Aufgrund der überhöhten Ausscheidung über den Urin gehören auch Typ-1- Diabetiker zur Zink-Risikogruppe. Da die Infektabwehr und die Wundheilung bei Diabetikern besonders geschwächt ist, scheint eine ausreichende Zinkversorgung besonders wichtig.

- 5 Da der Körper keine Zinkspeicher habe, müsse eine tägliche Zufuhr von mindestens 15 Milligramm gewährleistet werden.

Zink wirkt nach Angaben des Instituts dann am besten, wenn es organisch, beispielsweise gebunden an die Aminosäure Histidin vorliegt. Das sei der Grund dafür, warum Zink aus tierischen Lebensmitteln besser verfügbar sei als aus pflanzlichen.

- 5 Wichtigste Zinkquelle ist Fleisch (Rindfleisch), Camembert, Fisch, Vollkorngetreide sowie Hülsenfrüchte und Käse.
- 5
- 5 **Zinkmangel:** Abwehrschwäche, Wundheilungsstörungen, erhöhte Infektbereitschaft, Appetitlosigkeit, Schwächung des Wachstums und der Widerstandsfähigkeit von Haut, Schleimhaut, Haar und Nägeln.
- 5 **Ursachen:** hohen Alkoholkonsum, bei Entzündungen, chronischen Wunden, Operationen, in der Schwangerschaft, bei Krebserkrankungen, Diabetes
- 5 **Krankheiten bei denen der Zinkspiegel unbedingt kontrolliert werden muss:** Diabetes, Chronischen Entzündungen, Chronischen Wunden, Krebserkrankungen, Hauterkrankungen
- 5