

# Stärke dein Immunsystem: Zink



## Funktionen

- › erfüllt wichtige Aufgaben in zahlreichen Stoffwechselprozessen
- › ist sehr bedeutend für alle Wachstums- und Heilungsprozesse
- › auch wichtig für die Gesundheit von Haut, Haaren und Nägeln
- › stärkt das Immunsystem und schützt die Körperzellen vor schädigenden Substanzen (=antioxidativ)



Die **empfohlene Tageszufuhr** liegt für erwachsene **Männer bei 11mg** und für **Frauen bei 7mg** pro Tag. Der Bedarf für **Leistungssportler** steigt auf 15-20mg täglich.

Im **Alter** wird eine verringerte Aufnahme von Zink beobachtet.

Bei einem **Zinkmangel** treten unter anderem Appetitlosigkeit, Verzögerungen in der Wundheilung sowie Fruchtbarkeits- und Wachstumsstörungen auf.

Gute **Zinkquellen** sind Fleisch, Fisch, Milcherzeugnisse (vor allem Käse) und Eier. Pflanzliche Lebensmittel enthalten mit Ausnahme von Vollkornprodukten relativ wenig Zink.



## Wichtig zu wissen:

- wird aus pflanzlichen Lebensmitteln schlecht resorbiert
- hohe Mengen an Phytaten, die vor allem in Getreideprodukten und Hülsenfrüchten vorkommen, haben einen negativen Einfluss auf die Aufnahme von Zink
- Alkohol hemmt die Zinkaufnahme
- Zinkmangel häufiger bei: Darmerkrankungen, Pille und Stress

## Zinkquellen pro 100g Lebensmittel

Haferflocken	4mg
Walnüsse	3,1mg
Leinsamen	4,3mg
Kürbiskerne	7,5mg
Rote Linsen	3,9mg
Quinoa	3,1mg
Cashews	5,9mg
Gouda	3,9mg
Eigelb	2,9mg
Seelachs	0,4 mg
Austern	22 mg
Garnelen	2,2 mg
Rinderfilet	4,4 mg
Kalbsleber	8,4 mg