



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

## Zink



2019

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

# Zink

## Eigenschaften

- Gehört zu den Spurenelementen.
- Der Körper eines Erwachsenen enthält ca. 2 g Zink. Ungefähr 70% davon befinden sich in Knochen, Haut und Haaren.
- Kommt in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln vor.

# Zink

## Funktionen

- Ist Bestandteil oder Aktivator vieler Enzyme des Eiweiss-, Kohlenhydrat-, Fett- und Nukleinsäurestoffwechsels, von Hormonen und Rezeptoren.
- Ist wichtig für die Insulinspeicherung.
- Spielt eine unerlässliche Rolle im Immunsystem.

# Zink

## Mangelercheinungen

- Verminderte Geschmacksempfindung, Appetitlosigkeit, Haarausfall, Durchfall und neuropsychologische Störungen.
- Störungen der Wachstums- und Geschlechtsentwicklung.
- Erhöhte Infektanfälligkeit, verzögerte Wundheilung.

# Zink

## Gefahren bei Überdosierung

- Als unbedenkliche obere Zufuhrmenge für Erwachsene gelten 25 mg.
- Wechselwirkungen mit dem Eisen- und Kupferstoffwechsel.
- Symptome einer akuten Überdosierung (ca. 2 g Zink) sind Magen-Darm-Störungen und Fieber.

# Zink

## Empfohlene Zufuhr (DACH 2015)

	mg / Tag	
	♂	♀
<b>Kinder und Jugendliche</b>		
7 bis unter 10 Jahre	7	7
10 bis unter 13 Jahre	9	7
13 bis unter 15 Jahre	9.5	7
15 bis unter 19 Jahre	10	7
<b>Erwachsene</b>	10	7
<b>Schwangere</b> ab 4. Monat		10
<b>Stillende</b>		11

# Zink

## Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (10 mg) enthalten in:

- 120 g Kürbiskerne
- 217 g Emmentaler, vollfett
- 255 g Rindsplätzli, roh
- 270 g Linsen, getrocknet
- 588 g Weizenvollkornbrot (Grahambrot)

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2015 (basierend auf [www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch))

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern  
T +41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Ernährungstests**  
[www.sge-ssn.ch/tests](http://www.sge-ssn.ch/tests)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Folgen Sie uns auf



**Wissen, was essen.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)