



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

Zink



2015

Wissen, was essen. 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 2013)

| | mg / Tag | |
|-------------------------------|----------|----|
| | ♂ | ♀ |
| Kinder | | |
| 7 bis unter 10 Jahre | 7 | 7 |
| 10 bis unter 13 Jahre | 9 | 7 |
| 13 bis unter 15 Jahre | 9.5 | 7 |
| Jugendliche | 10 | 7 |
| Erwachsene | 10 | 7 |
| Schwangere ab 4. Monat | | 10 |
| Stillende | | 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)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo**® | Info-Service für Ernährungsfragen
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc**® | Ernährungstest
nutricalc.ch

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. sge-ssn.ch