



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

Zink



2013

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

Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr (DACH 2001)

	♀	♂
Kinder 7 bis unter 13 Jahre 13 bis unter 15 Jahre	7 mg 7 mg	7 – 9 mg 9.5 mg
Jugendliche	7 mg	10 mg
Erwachsene	7 mg	10 mg
Schwangere ab 4. Monat	10 mg	
Stillende	11 mg	

Zink

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

- 120 g Kürbiskerne
- 220 g Emmentaler
- 255 g Rindsplätzli
- 270 g Linsen, getrocknet
- 455 g Weizenvollkornbrot

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

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

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

 **nutricalc** | Ernährungstest
www.nutricalc.ch

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15
www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. sge-ssn.ch