



sgs 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.
- Phytat\* hemmt die Aufnahme von Zink im Darm. Bei einer hohen Phytatzufuhr über die Nahrung muss die Zufuhr an Zink erhöht werden.

\*Phytat dient Pflanzen als Speicherform von Phosphat.

# 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 2019)

	mg / Tag	
	♂	♀
<b>Kinder und Jugendliche</b>		
7 bis unter 10 Jahre	6	6
10 bis unter 13 Jahre	9	8
13 bis unter 15 Jahre	12	10
15 bis unter 19 Jahre	14	11
<b>Erwachsene*</b>	11 / 14 / 16	7 / 8 / 10
<b>Schwangere*</b>		
1. Trimester		7 / 9 / 11
2. und 3. Trimester		9 / 11 / 13
<b>Stillende*</b>		11 / 13 / 14

Die Absorption von Zink wird durch den Phytatgehalt der Nahrung beeinflusst. Je nachdem, ob die Phytatzufuhr niedrig, mittel oder hoch ausfällt, gelten andere Zufuhrempfehlungen für Zink. Eine hohe Phytatzufuhr liegt vor, wenn z. B. reichlich Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und vorrangig / ausschliesslich pflanzliche Proteinquellen (z. B. Soja) verzehrt werden.

# Zink

**Tagesdosis für eine erwachsene Frau (10 mg) sind enthalten in:**

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

Quelle: [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)