



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

Zink



2022

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.
- 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.

Mangellerscheinungen

- 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 Nährstoffzufuhr (BLV 2022)

	mg / Tag	
	♂	♀
Kinder und Jugendliche		
7 bis 10 Jahre	7.4	7.4
11 bis 14 Jahre	10.7	10.7
15 bis 17 Jahre	14.2	11.9
Erwachsene*		
18 bis 65 Jahre	9.4 / 11.7 / 14.0 / 16.3	7.5 / 9.3 / 11.0 / 12.7
66 Jahre und älter	11.0 / 14.0 / 16.0	7.0 / 8.0 / 10.0
Schwangere		9.1 / 10.9 / 12.6 / 14.3
Stillende		10.4 / 12.2 / 13.9 / 15.6

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.

*Die Referenzwerte für Erwachsene, 18-65 Jahre, gelten für folgende Phytatzufuhrmengen: 300, 600, 900 und 1200 mg. Die Referenzwerte für Erwachsene ab 66 Jahre gelten für folgende Phytatzufuhrmengen: 330, 660 und 990 mg.

Zink-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Zink-Gehalt pro 100 g	Zink-Gehalt pro Portion
Sonnenblumenkerne	5.8 mg	0.58 mg pro EL (10 g)
Rindsschulterbraten, roh	5.8 mg	6.38 mg pro Portion (110 g)
Pinienkerne	5.8 mg	0.58 mg pro EL (10 g)
Emmentaler, vollfett	4.6 mg	1.38 mg pro Portion (30 g)
Linse, getrocknet	3.6 mg	2.16 mg pro Portion (60 g)
Vollkornknäckebrötchen	3.4 mg	1.7 mg pro 5 Stück (50 g)
Haferflocken	3 mg	1.8 mg pro Portion (60 g)
Weizenvollkornbrot	2.2 mg	1.1 mg pro Scheibe (50 g)
Tofu, fest, nature	1.5 mg	1.65 mg pro Portion (110 g)
Ei, roh	1.2 mg	0.66 mg pro Ei (55 g)
Eggl, roh	1.1 mg	1.21 mg pro Portion (110 g)

EL = Esslöffel

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V6.3

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



tabula | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Ernährungstests
www.sge-ssn.ch/tests



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

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch