

Zink (Zn)

Eine Eigenheit des Zinks ist seine starke Verbreitung. Es kommt in praktisch jeder Zelle des Körpers vor und existiert dabei gekoppelt an sehr vielen verschiedenen Stoffen. Es ermöglicht somit eine Myriade an Reaktionen.

Allgemeines

Zink bildet mit körpereigenen Proteinen so genannte Zink-Komplexe und ist für die Funktion dieser Proteine unerlässlich. Rund 2500 solcher Proteine wurden bislang entdeckt.¹

Funktion im Körper

Aufgrund der vielfältigen Beteiligung des Zinks an vielen Stoffwechselreaktionen würde eine Nennung einzelner Funktionen des Zinks ein falsches Bild darstellen. Die Aussage, ohne ausreichend Zink läuft der ganze Stoffwechsel aus dem Ruder, ist sehr simpel. Sie umschreibt aber die Bedeutung des Zinks viel besser.¹

Empfohlene Zufuhr

Beim Zink hängt die Aufnahme im Dünndarm stark vom Vorhandensein der Phytinsäure in der Nahrung ab (s. Verdauung und Aufnahme). Daher werden die neuen Empfehlungen zur Zinkzufuhr für verschiedene Gehalte an Phytinsäure in der Nahrung dargestellt. Dies ist sicherlich physiologisch korrekt, aber ziemlich unpraktisch und eigentlich fast ein Ding der Unmöglichkeit, sie im Alltag anzuwenden. Zudem ist der Gehalt an Phytinsäure üblicherweise nicht in Nährstoffdatenbanken aufgeführt.

Referenz	Frauen	Männer	Upper Level
DACH 330 mg Phytinsäure	7 mg	11 mg	-
DACH 660 mg Phytinsäure	8 mg	14 mg	
DACH 990 mg Phytinsäure	10 mg	16 mg	
EFSA 300 mg Phytinsäure	7.5 mg	9.4 mg	25 mg
EFSA 600 mg Phytinsäure	9.3 mg	11.7 mg	
EFSA 900 mg Phytinsäure	11.0 mg	14.0 mg	
EFSA 1200 mg Phytinsäure	12.7 mg	16.3 mg	
LIV	10 mg		-
DRI	8 mg	11 mg	40 mg

Tab. 1. Richtwerte für die tägliche Zinkzufuhr für gesunde Erwachsene.

DACH: Referenzwerte der deutschsprachigen Länder
EFSA: Referenzwerte der European Food Safety Authority
LIV: Referenzwert gemäss Schweizer Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel (LIV)
DRI: Amerikanischer Referenzwert
Upper Level: Höchst tolerierbare längerfristige Zufuhr

Vorkommen in der Nahrung

Zink kommt aufgrund seiner grossen Verbreitung in fast allen Nahrungsmitteln vor.

Zinkquellen	mg/100 g	mg/Portion
Rindbraten	9	10.8 / 120 g
Pinienkerne	9	2.3 / 25 g
Schweinebraten	7	8.4 / 120 g
Trockenfleisch	6	1.8 / 30 g
Mandeln	6	1.5 / 25 g

Tab. 2. Zinkgehalt verschiedener Lebensmittel gemäss Schweizer Nährwertdatenbank.

Verdauung und Aufnahme

Zink wird im Dünndarm aufgenommen, der Anteil schwankt aber in Abhängigkeit der gleichzeitig in der Nahrung vorhandenen Phytinsäure. Diese bindet das Zink quasi und hält es so von der Aufnahme fern. Der Bedarf an Zink kann daher bei der gleichen Person in Anwesenheit von viel Phytinsäure gut 70 % höher sein als bei einer Essensweise mit wenig Phytinsäure. Dies ist der Grund, weshalb der Gehalt an Phytinsäure in den jüngsten Empfehlungen zur Zinkzufuhr neuerdings mitberücksichtigt. Viel Phytinsäure muss man bei einem hohen Anteil an Getreide und Bohnen in der Nahrung erwarten. Dementsprechend steigt die Wahrscheinlichkeit einer unzureichenden Einnahme mit grösser werdendem Anteil an pflanzlicher Nahrung.¹

Mangelercheinungen

Bei einem Mangel an Zink gibt es aufgrund der enormen Verbreitung des Zinks in vielen Stoffwechselreaktionen kein spezifisches Krankheitsbild.

Überdosierung

Eine chronische Überdosierung mit Zink führt zu einer Verdrängung der Kupferaufnahme und den entsprechenden Erkrankungen des Nervensystems, die mit einem Kupfermangel einhergehen.

Zink im Sport

Sporttreiben erhöht den Zinkbedarf nicht per se. Es ist aber gut möglich, dass aufgrund der erhöhten Energieaufnahme bzw. Einnahme von Kohlenhydraten in Form von Getreideprodukten ein relativ hoher Phytinsäuregehalt in der Nahrung von Sportlern vorkommt. Dies erfordert dann eine höhere Zinkzufuhr.

Bei bestehenden Erkältungen können Zink Lutschtabletten helfen, ihre Dauer etwas zu senken². Sie müssen aber innert 24 h nach Beginn der Erkältung eingenommen werden und die Evidenz für ihre Wirksamkeit ist nur mässig.

Autor: Dr. P. Colombani
Datum: Oktober 2022, Version 2.3
Gültigkeit: Oktober 2025

Literatur

- EFSA Panel on Dietetic Products NaA. Scientific opinion on dietary reference values for zinc. EFSA J. 2014; 12:3844; doi:10.2903/j.efsa.2014.3844.
- Bermon S, Castell LM, Calder PC, Bishop NC, Blomstrand E, Mooren FC et al. Consensus statement immunonutrition and exercise. Exerc.Immunol.Rev. 2017; 23:8–50.

INFOBLATT

