



Zink

Zink ist an vielen Prozessen im Körper beteiligt, darunter Zellwachstum, Immunabwehr, antioxidative Prozesse, die Regulation des Blutzuckers, die Hämoglobin- und Spermienbildung, die Wundheilung sowie die Hormonbildung. Der Körper kann Zink nur kurzzeitig und in sehr geringen Mengen (etwa 2–3 mg) speichern.

Zink-reiche Lebensmittel:

Rind- und Schweinefleisch, Fisch, Krustentiere, Eier, Milchprodukte wie Käse, Nüsse, Getreide, Hülsenfrüchte, Kürbiskerne, Sojabohnen, Kakaopulver, Knäckebrot

Ursachen für einen Mangel:

- **Erhöhter Bedarf:** Schwangerschaft, Stillzeit, Wachstumsphasen, Leistungssport
- **Erkrankungen:** chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, angeborene Aufnahmestörungen (Symptome z. B. Hautausschlag um Körperöffnungen, gesteigerte Infektanfälligkeit, verzögertes Wachstum, Zahnfleischentzündung), rheumatische Erkrankungen, nephrotisches Syndrom, AIDS/HIV, Hauterkrankungen, Allergien, Diabetes mellitus
- **Lebensstil:** unausgewogene oder vorwiegend pflanzliche Ernährung (Phytate in pflanzlichen Lebensmitteln hemmen die Zinkaufnahme; der Gehalt ist geringer in gekeimten, gesäuerten, fermentierten oder eingeweichten Lebensmitteln)

Mangelsymptome:

- **Wachstum und Entwicklung:** beeinträchtigtes Längenwachstum/Wachstumsverzögerung, verzögerte Pubertät, Hypogonadismus, Störungen der Wahrnehmung und des Erinnerungsvermögens
- **Haut, Nägel, Haare und Schleimhäute:** Hautekzeme, Hautveränderungen (z. B. an Körperöffnungen), Haarausfall, trockene und spröde Haare, brüchige Nägel
- **Verdauung und Appetit:** Durchfall, Appetitlosigkeit, vermindertes Geschmacks- und verändertes Geruchsempfinden
- **Nervensystem:** Antriebsschwäche, Reizbarkeit, verschlechtertes Sehvermögen bei Nacht
- **Immunfunktion:** erhöhte Anfälligkeit für Infektionskrankheiten
- **Wundheilung:** Wundheilungsstörungen

Dosierungen und Einnahmehinweise:

- **Therapie bei Mangel:** Akne/Psoriasis: 20–90 mg täglich p.o.; Allergien: 20–50 mg täglich p.o.; Diabetes mellitus: 15–30 mg täglich p.o.; Erkältung: prophylaktisch 10–25 mg täglich p.o.; Schwangerschaft/Stillzeit: 15–25 mg täglich p.o.; Wundheilungsstörung: 25–50 mg täglich p.o.
- **Einnahmehinweise:** Gleichzeitige Einnahme mit Lebensmitteln, Präparaten oder Medikamenten vermeiden, die die Zinkaufnahme erschweren (z. B. Getreideprodukte, Kaffee, Schwarztee)
- **Höchstmengen:** max. 25 mg/Tag, da sonst Nebenwirkungen wie Übelkeit, Bauchkrämpfe, Appetitlosigkeit, metallischer Geschmack im Mund, Durchfall und Kopfschmerzen auftreten können; zudem beeinträchtigte Kupferaufnahme → Blutarmut (Anämie) und neurologische Störungen

Interaktionen mit Arzneimitteln/Nährstoffen:

- **Gestörte Resorption/Erhöhte Exkretion:** U. a. Antazida, Antibiotika, Laxanzien, Methotrexat, Zytostatika, Eisen, Kupfer, Calcium, Phosphate, Chelatbildner (z. B. Penicillamin, DMPS, DMSA, EDTA), Valproinsäure, Methyldopa, Cyclosporin, Corticoide, Diuretika, Captopril und orale Kontrazeptiva können die Zinkaufnahme hemmen oder die Zinkexkretion erhöhen. Zink wiederum hemmt die Aufnahme von Antibiotika wie Chinolonen und Tetracyklinen.
- **Kontraindikationen:** Überempfindlichkeit, schwere Niereninsuffizienz, akutes Nierenversagen

Quellen:

netDoktor (2023), Zink, <https://www.netdoktor.de/laborwerte/zink/>; DocCheck (2019), Zinkmangel, <https://flexikon.doccheck.com/de/Zinkmangel>; PharmaWiki (2025), Zink, <https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Zink>; Verbraucherzentrale (2025), Mehr Zink bei Erkältungen?, <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/mehr-zink-bei-erkaeltungen-13390>; Gröber, U. (2011), Mikronährstoffe (3. Aufl.), Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft