

Ernährungsberatung

Anneco Dintheer-ter Velde

Andrea Mathis

Claudia Rosencrantz-Brunner

Juni 2011

071 243 74 81

071 243 74 83

071 243 74 82

Ernährung bei Zinkmangel

Zink ist eines der bedeutsamsten Spurenelemente für den Menschen. Der Körper eines Erwachsenen enthält ca. 2 g Zink. Der grösste Anteil befindet sich in Knochen, Haut und Haaren.

Da der Körper keine grossen Zinkspeicher enthält, die er bei einer Mangelversorgung mobilisieren könnte, muss Zink regelmässig mit der Nahrung aufgenommen werden.

Funktionen von Zink

- Ist zuständig für die ordnungsgemässe Funktion sämtlicher Organe und über 300 Enzyme.
- Ist unerlässlich für die Stoffwechselfvorgänge der drei Hauptnährstoffe Kohlenhydrat- Fett und Eiweiss.
- Beeinflusst das Wachstum und ist wichtig für Nerven, Augen und Haut.
- Es fördert die Wundheilung und stärkt das Immunsystem.

Mögliche Ursachen von Mangelzuständen

- Unzureichende Zufuhr über die Nahrung
- Betreiben von Extremsport
- Hohe Zinkverluste durch intestinale Malabsorption
- Störung der Zinkaufnahme durch Inhibitoren wie Phytate und Kupfer
- Grossflächige Verbrennungen
- Veganische Ernährung (hohe Phytatzufuhr durch Getreide und Gemüse)

Auswirkungen des Zinkmangels

- Wachstumsstörungen, Erhöhte Infektanfälligkeit
- Verzögerte Wundheilung
- Neuropsychische Störungen
- Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Kraftlosigkeit
- Chronische Müdigkeit, Haarausfall, Durchfall



Therapie:

➤ Zinkreiche Ernährung

Beachtliche Mengen finden wir in

Fleisch, Fisch und Eier	Rindfleisch, Schweinefleisch, Geflügel, Eier, Austern
Getreideprodukte	Vollkornbrot, Roggenbrot, Haferflocken
Milch und Milchprodukte	Milch, Käse
Hülsenfrüchte	Weisse Bohnen, Erbsen, Linsen
Sonstiges	Sojaprodukte, Nüsse, Weizenkleie

Aber: In tierischen Nahrungsmitteln enthaltenes Zink wird vom Körper wesentlich besser aufgenommen als Zink aus pflanzlichen Nahrungsmitteln.

- **Zinkreiche Präparate** in Form von Tabletten, Kapseln oder Sirup.
Besprechen Sie dies mit Ihrem zuständigen Arzt.

Empfehlung von Zink nach DACH 2000 (Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr)

Alter	mg/ Tag m	mg/ Tag w
Säuglinge		
0 - 4 Monate		1.0
4 bis 12 Monate		2.0
Kinder		
1 – 4 Jahre		3.0
4 – 7 Jahre		5.0
7 – 10 Jahre		7.0
10 – 13 Jahre	9.0	7.0
13 – 15 Jahre	9.5	7.0
Jugendliche & Erwachsene	10.0	7.0

Schwangere	10.0
Ab 4. Monat	
Stillende	11.0

Tagesbeispiel für ein 4 Jahre altes Kind

		mg Zn
Frühstück:	2 Esslöffel Haferflocken 20g	0.9
	1 Fruchtjoghurt 180g	0.7
	1 dl Milch	
Znüni:	Eine Portion Obst oder Beeren	
Mittagessen:	1 Portion Teigwaren 40g	0.5
	1 kleines Stück Rindfleisch oder Geflügel 50g	2.0
	1 Portion Gemüse oder Salat	
Zvieri:	1 Portion Obst oder Reiswaffeln oder Darvida	
Abendessen:	1 Stück Brot 50g	0.5
	1 Teelöffel Butter	
	1 Teelöffel Konfitüre	
	1 Stück Käse 30g	1.0
	1 Portion Gemüse oder Salat	
	Total	5.6

Tagesbeispiel für ein 13-15 Jahre alter Junge

		mg Zn
Frühstück:	2 Stück Brot 100g	1.1
	1 Teelöffel Butter	
	2 Teelöffel Konfitüre	
	1 Tasse Milch mit Ovomaltine 2dl	
Znüni	1 Portion Obst und 1 Farmer	0.6
Mittagessen:	1 Portion Reis 70g	1
	1 Rindsplätzli 100g	3.8
	1 Portion Gemüse oder Salat	
Zvieri:	1 Portion Obst und 1 Schoggistängeli	0.6
Abendessen:	2 Stück Brot 100g	1.0
	1 Teelöffel Butter	
	1-2 Stück Käse 30-60g	1.4
	1 Früchtejoghurt	
	1 Portion Gemüse oder Salat	
	Total	9.5