



#119

Zink: Wichtig, unterschätzt – und schnell überdosiert

Warum Zink für Immunsystem, Haut, Hormone und Stoffwechsel wichtig ist – und warum zu viel schnell zum Problem werden kann.

WORUM GEHT'S

In dieser Folge sprechen Mario und Max über die Bedeutung von Zink für den menschlichen Körper. Sie diskutieren, warum das Spurenelement für das Immunsystem, die Haut, Hormone und zahlreiche Stoffwechselprozesse essenziell ist. Gleichzeitig warnen sie vor den Gefahren einer Überdosierung und erklären, worauf bei der Supplementierung geachtet werden sollte.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** Zink ist ein essenzielles Spurenelement, das der Körper nicht speichern kann und daher regelmäßig über die Nahrung zugeführt werden muss.
- 02** Es spielt eine entscheidende Rolle bei der Genregulation, Zellteilung, DNA-Reparatur, für das Immunsystem und den Zuckerstoffwechsel.
- 03** Ein Zinkmangel kann sich durch unspezifische Symptome wie erhöhte Infektanfälligkeit, schlechte Wundheilung, Haarausfall, brüchige Nägel oder eine Beeinträchtigung des Geruchs- und Geschmackssinns äußern.
- 04** Bestimmte Personengruppen wie ältere Menschen, Schwangere, Sportler sowie Veganer und Vegetarier haben ein erhöhtes Risiko für einen Zinkmangel.
- 05** Eine Überdosierung von Zink ist leicht möglich und kann unter anderem zu einem Kupfer- oder Eisenmangel führen, was sich in Blutbildveränderungen und neurologischen Störungen äußern kann.
- 06** Bei der Supplementierung sind organische Zinkverbindungen wie Zinkbisglycinat, -picolinat oder -citrat besser bioverfügbar als anorganisches Zinkoxid.
- 07** Die Einnahme von hochdosiertem Zink sollte nur bei nachgewiesenem Mangel und idealerweise nach ärztlicher Absprache und Kontrolle der Blutwerte (inkl. Kupfer) erfolgen.
- 08** Zink-Lutschtabletten können zu Beginn einer Erkältung sinnvoll sein, um die Virusvermehrung im Rachenraum zu hemmen.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Bedeutung und Funktionen von Zink

Zink ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das an über 300 enzymatischen Reaktionen im Körper beteiligt ist. Im Gegensatz zu Eisen kann Zink nicht gespeichert werden, weshalb eine kontinuierliche Zufuhr notwendig ist. Es stabilisiert die Struktur von Proteinen (Zinkfingerproteine), ist entscheidend für die Genregulation, Zellteilung und DNA-Reparatur. Zudem wirkt es als Modulator für das Immunsystem und ist für den Zucker- und Fettstoffwechsel sowie den Geruchs- und Geschmackssinn unerlässlich.

Zinkmangel: Ursachen und Symptome

Ein Mangel an Zink kann zu vielfältigen, oft unspezifischen Symptomen führen. Dazu gehören eine erhöhte Anfälligkeit für Infekte, Wundheilungsstörungen, Müdigkeit, Haarausfall, brüchige Nägel und ein beeinträchtigter Geschmacks- und Geruchssinn. Risikogruppen sind ältere Menschen, Bewohner von Pflegeheimen, Schwangere, Sportler und Menschen, die sich pflanzenbasiert ernähren. Die Phytinsäure in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten kann die Zinkaufnahme hemmen, weshalb Veganer und Vegetarier einen bis zu 50 % höheren Bedarf haben können.

Diagnostik und Blutwerte

Zur Bestimmung des Zinkstatus kann der Spiegel im Blutserum oder im Vollblut gemessen werden. Die Vollblutmessung gilt als aussagekräftiger für die langfristige Versorgung. Ein optimaler Serumwert liegt zwischen 80 und 120 µg/dl. Da eine Zinküberdosierung die Kupferaufnahme stören kann, sollte bei einer Zink-Bestimmung auch immer der Kupferspiegel gemessen werden. Infektionen oder Entzündungen können den Zinkwert fälschlicherweise senken (Zink als negatives Akute-Phase-Protein), weshalb Messungen nur im gesunden Zustand sinnvoll sind.

Supplementierung: Formen und Dosierung

Bei Zink-Supplementen sollte auf gut bioverfügbare, organische Verbindungen wie Zinkbisglycinat, Zinkpicolinat oder Zinkcitrat geachtet werden. Zinkoxid ist schlecht bioverfügbar. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei etwa 10 mg. Eine Einnahme von bis zu 15 mg täglich gilt als unbedenklich. Höhere Dosierungen sollten nur bei einem nachgewiesenen Mangel und unter ärztlicher Kontrolle erfolgen, da eine Überdosierung leicht möglich ist und negative Folgen wie einen Kupfer- oder Eisenmangel nach sich ziehen kann.

Interaktionen und Überdosierung

Eine hohe Zinkzufuhr kann die Aufnahme von Eisen und Kupfer im Darm kompetitiv hemmen. Dies kann zu einer Anämie führen, die im Blutbild einem Eisenmangel ähnelt, aber tatsächlich durch einen Kupfermangel verursacht wird. Symptome einer Überdosierung können neben Blutbildveränderungen auch neurologische Störungen sein. Daher sollte bei der Einnahme von Zink auf die Dosierung geachtet und die Einnahme von Kombipräparaten im Auge behalten werden, um die Gesamtzufuhr nicht unkontrolliert zu erhöhen.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Überprüfe bei einer pflanzenbasierten Ernährung deine Zinkzufuhr, da der Bedarf durch die höhere Aufnahme von Phytinsäure erhöht sein kann.
- Wenn du Zink supplementierst, achte auf gut bioverfügbare organische Formen wie Bisglycinat, Picolinat oder Citrat und meide das schlecht aufnehmbare Zinkoxid.
- Lass deinen Zinkspiegel im Blut bestimmen, bevor du hochdosierte Präparate einnimmst. Kontrolliere dabei auch immer deinen Kupferspiegel, um ein Ungleichgewicht zu vermeiden.

- Nimm bei ersten Anzeichen einer Erkältung Zink-Lutschtabletten (Acetat oder Gluconat) ohne Zitronensäure, um die Virusreplikation im Rachenraum zu hemmen.
- Achte bei der Einnahme mehrerer Nahrungsergänzungsmittel darauf, die tägliche Gesamtzinkaufnahme im Blick zu behalten, um eine Überdosierung zu vermeiden.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Phytinsäure/Phytat	Ein Pflanzenstoff, der in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten vorkommt und die Aufnahme von Mineralstoffen wie Zink im Darm hemmen kann.
Kupfer	Ein Spurenelement, dessen Aufnahme durch eine hohe Zinkzufuhr gehemmt werden kann. Ein Mangel kann zu einer Anämie führen.
Zinkbisglycinat	Eine organische, gut bioverfügbare und magenverträgliche Form von Zink für die Supplementierung.
Zink-Lutschtabletten	Enthalten oft Zinkacetat oder -gluconat. Können, frühzeitig bei einer Erkältung eingenommen, die Vermehrung von Viren im Rachenraum lokal hemmen.
Austern	Das Lebensmittel mit dem höchsten Zinkgehalt.
Eisen	Spurenelement, dessen Aufnahme durch Zink beeinträchtigt werden kann und umgekehrt. Eine Überdosierung von Zink kann zu Symptomen führen, die einem Eisenmangel ähneln.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.