

Zink



Vorkommen

Getreide, Leber, Hülsenfrüchte, Innereien, Meeresfrüchte, Milchprodukte, Fleisch, Linsen, gelbe Erbsen

Wirksamkeit

Stärkung Immunsystem, Farben sehen, wichtig für Haut und Bindegewebe, Insulinspeicherung,

Mangel

Appetitlosigkeit, Haarausfall, Hautschäden, Fertilitätsstörungen, Infektanfälligkeit, Nachtblindheit, Wachstumsstörungen, Depressionen

Überdosierung

Metallgeschmack, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen

erhöhter Bedarf

Schwangere und Stillende, Körperliche Mehrbelastung, Vegetarier, Diabetiker, Frauen, Sportler, ältere Menschen

Eigenschaften

Spurenelement

tägl. Bedarf

7-11 mg

Bemerkungen

bei einer Therapie mit mehr als 25 mg täglich über mehr als 6 Wochen auf die Wechselwirkung mit Kupfer, Mangan, Kalzium und Eisen achten