

Zink – Das unverzichtbare Multitalent für Ihre Gesundheit

Heute widmen wir uns einem weiteren wahren Allroundtalent unter den Nährstoffen: Zink. Dieses lebenswichtige Spurenelement ist an fast allen Stoffwechselvorgängen in unserem Körper beteiligt und damit unverzichtbar für unsere Gesundheit. Aber was macht Zink eigentlich so besonders?

Stellen Sie sich Zink als einen unermüdlichen Helfer vor, der in jeder Körperzelle aktiv ist. Es unterstützt nicht nur unser Immunsystem, sondern ist auch für die Wundheilung, das Zellwachstum und sogar für unseren Geschmacks- und Geruchssinn von großer Bedeutung. Besonders in der nasskalten Jahreszeit zeigt sich, wie wichtig eine gute Zinkversorgung für unsere Abwehrkräfte ist. Das Spurenelement dient als Co-Faktor für mehr als 300 Enzyme und ist damit an unzähligen biochemischen Reaktionen beteiligt. Ein Mangel kann sich auf vielfältige Weise bemerkbar machen: von erhöhter Infektanfälligkeit über Müdigkeit bis hin zu schlecht heilenden Wunden.

Doch wie viel Zink benötigen wir eigentlich? Für Erwachsene werden täglich etwa 11-16 Milligramm für Männer und 7-10 Milligramm für Frauen empfohlen. Allerdings ist der tatsächliche Bedarf von verschiedenen Faktoren abhängig. Die Phytatzufuhr, eine Substanz, die in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommt, kann die Zinkaufnahme beeinflussen. Besondere Aufmerksamkeit sollten daher Schwangere, Stillende und Personen mit einer vegetarischen bzw. veganen Ernährung ihrer Zinkversorgung schenken. Auch im Alter und bei bestimmten Erkrankungen kann der Bedarf erhöht sein.

Zum Glück deckt eine ausgewogene Ernährung den Zinkbedarf in der Regel problemlos. Dabei ist Zink sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Interessant ist, dass der Körper Zink aus tierischen Quellen meist besser verwerten kann. Zu den besten tierischen Quellen zählen Rindfleisch, Milchprodukte, Eier und Meeresfrüchte. Austern sind hier mit Abstand die reichhaltigste Quelle.

Doch auch für Personen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, gibt es hervorragende Möglichkeiten, ihre Zinkversorgung sicherzustellen. Pflanzliche Alternativen bieten Haferflocken, Linsen und andere Hülsenfrüchte, Nüsse (besonders Cashewkerne), Vollkornprodukte und Kürbiskerne. Ein praktischer Tipp: Durch geschickte Lebensmittelkombinationen und spezielle Zubereitungsmethoden, wie das Einweichen und Keimen von Hülsenfrüchten, kann die Zinkverfügbarkeit deutlich verbessert werden.

Angesichts dieser vielfältigen Ernährungsmöglichkeiten stellt sich die Frage: Braucht es diesbezüglich überhaupt Nahrungsergänzungsmittel? In den meisten Fällen reicht eine abwechslungsreiche Ernährung vollkommen aus, um den Zinkbedarf zu decken. Von einer eigenmächtigen und dauerhaften Einnahme von Zinkpräparaten ohne ärztliche Rücksprache wird abgeraten. Eine langfristige Überdosierung kann nämlich unerwünschte Wirkungen haben. Dazu zählen Magen-Darm-Beschwerden, aber auch eine gestörte Aufnahme anderer wichtiger Spurenelemente wie Kupfer, was zu Blutarmut führen kann.

Unser praktischer Tipp für Sie: Integrieren Sie regelmäßig eine Handvoll Nüsse in Ihren Speiseplan, genießen Sie ein leckeres Linsengericht oder starten Sie den Tag mit einem Haferflocken-Müsli. Für Nicht-Vegetarier*innen kann gelegentlich mageres Rindfleisch die Zinkversorgung optimieren. Denken Sie daran: Vielfalt in der Ernährung ist der Schlüssel zu einer guten Nährstoffversorgung.

Weitere Informationen zum gemeinnützigen Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLG) und unseren Angeboten finden Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de.



Weiterführende Quellen

AOK (2020). *Zink: wichtig für ein starkes Immunsystem*. Verfügbar unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/vitamine/zink-wirkung-tagesbedarf-und-ueberdosierung/>.

Carlsohn, A. (2025). Mikronährstoffbedarfe im Sport. *Bundesgesundheitsblatt* (2025).
<https://doi.org/10.1007/s00103-025-04132-3>.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (o. D.) *Zink*. Verfügbar unter: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/zink/>.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2020). *Ausgewählte Fragen und Antworten zu Zink*. Verfügbar unter: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/ausgewahlte-fragen-und-antworten-zu-zink/#c8169>.

Prieehler, K. (2021). *Mineralstoff Zink: das Multitalent*. Verfügbar unter: <https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/ernaehrung/mineralstoff-zink-das-multitalent-713559.html>.

Reiche, D. & Rauch, J. (2022). *Zink – lebensnotwendiges Spurenelement mit gesunder Wirkung*. Verfügbar unter: <https://www.gesundheit.de/ernaehrung/nahrstoffe/mineralstoffe/zink-id213361/>.

Steinbrenner, H., Klotz, LO. (2020). Selen und Zink: „Antioxidanzien“ für ein gesundes Altern? *Z Gerontol Geriat* 53, 295–302. <https://doi.org/10.1007/s00391-020-01735-0>.

Bildnachweis



<https://depositphotos.com/photos/zink.html?qview=43184049>



<https://depositphotos.com/photos/zink.html?sorting=newest&sh=546437d57c37595437de0646dcc476adb9bfc6b8&qview=142035550>