

Zinkhaltige Lebensmittel stärken das Immunsystem

23.09.2011, 17:36 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *LAKTONOVA Gesundheitsprodukte*

Presseagentur: *Die Schreibtatzen - Textwerkstatt Kathrin Demuth*

Das Spurenelement Zink kommt im menschlichen Körper sehr häufig vor. Die Zinkkonzentration ist in den Knochen, im Augengewebe sowie in den männlichen Geschlechtsorganen besonders hoch. Es muss über die Nahrung zugeführt werden und unterstützt das Immunsystem, das Wachstum der Haare, die Prostata und auch die Spermaproduktion.

Wie viel Zink braucht der Mensch?

Wir sollte täglich etwa 15 Milligramm Zink zu uns nehmen. Diäten, Leistungssport, eine vegetarische Lebensweise, Nikotin- und Alkoholkonsum sowie erhöhter Stress können sehr schnell zu einem Mangel an Zink führen. Dieser äußert sich durch Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Depressionen, Störungen des Seh-, Geschmacks- und Geruchssinns, Infektanfälligkeit, verzögerte Wundheilung, brüchige Nägel, Haarausfall, Beeinträchtigung der Fortpflanzungsfähigkeit und sexuelle Unlust. Wer zu viel Zink zu sich nimmt, setzt sich erst einem Risiko aus, wenn die tägliche Dosis 200 Milligramm überschreitet, was dann zu Beschwerden im Magen-Darm Trakt wie Übelkeit, Erbrechen und Durchfall führen kann. Wird diese Überdosis chronisch, kann es zu Kupfermangel und damit zu Blutarmut, außerdem zu Nierenversagen und Störungen bezüglich der Muskelkoordination kommen.

Welche Lebensmittel sind besonders zinkhaltig?

Wer sich bei seinen täglichen Essgewohnheiten an eine abwechslungsreiche Mischkost hält, sollte keinerlei Probleme mit einem Zinkmangel bekommen. Zink ist in zahlreichen Lebensmitteln enthalten. Dabei verfügen speziell tierische Produkte über besonders hohe Anteile. Die zehn zinkhaltigsten Lebensmittel sind Austern, Weizenkleie, Edamer, Kalbsleber, Haferflocken, Kürbiskerne, Rinderfilet, Sonnenblumenkerne, Linsen und Eigelb. Ferner beinhalten zum Beispiel Hühnerleber, Truthahn, Gans, Garnelen, Gerste- und Roggenkörner, Kakao, Haselnüsse, Cashewkerne, Paranüsse, Mais sowie Käsesorten wie Parmesan, Gorgonzola, Brie, Emmentaler, Gouda hohe Konzentrationen des Spurenelements. Viele Gemüsesorten sind recht zinkarm. Ausnahmen bilden grüne Erbsen, getrocknete Linsen und Sojabohnen. Wenig Zink enthalten des Weiteren Obst, Milch, Cornflakes, Joghurt und Kartoffeln. In Getreide- und Vollkornprodukten befindet sich Phytinsäure. Diese bildet zusammen mit Zink eine im Körper nur schwer lösliche Metallverbindung. Wer gleichzeitig Eiweiß, Kalzium und Vitamin A zuführt, kann die Aufnahme des Zinks aus diesen Lebensmitteln positiv beeinflussen.

Weitere Informationen

Bei der Unterstützung des Zink-Haushalts können Nahrungsergänzungsmittel wie MULTIdigest, die frei von jeglichen Zusatzstoffen und damit besonders gut verträglich sind, eine gute Hilfe darstellen (Nähere Informationen unter: www.multidigest.de).

(Quellen: www.onmeda.de (21. September 2011); www.menshealth.de (21. September 2011))

Portrait

Die Firma LAKTONOVA Gesundheitsprodukte führt ein Sortiment von diätetischen Lebensmitteln, Gesundheits-

Ratgebern und Therapie-Programmen speziell für Menschen mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Reizdarmsyndrom. Der regelmäßige Kontakt zu 2.000 Klinikärzten, niedergelassenen Ärzten, Ernährungsberatern und Heilpraktikern garantiert ein qualitativ hochwertiges Produktsortiment, dass sich stets am aktuellen medizinischen Wissensstand orientiert. Die Webadresse lautet: www.laktonova.de

News-ID: 573308 • Views: 2096 (Stand: 27.09.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/573308/Zinkhaltige-Lebensmittel-staerken-das-Immunsystem.html>