

---

## Zink kann die Blutfette verbessern

10.03.2016, 17:03 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *CentroSan B.V.*

---



Zink kann die Blutfette verbessern. (Foto: cassis)

In einer Meta-Analyse zeigte sich, dass Zinkergänzungen die Cholesterinwerte verbessern konnten. Dabei verringerten sich das Gesamt-Cholesterin, LDL und die Triglyzeride.

Das Spurenelement Zink spielt bei vielen körperlichen Prozessen eine wichtige Rolle. Das gilt z.B. für das Immunsystem sowie beim Wachstum und bei Wundheilungen. Zink beeinflusst neben dem Stoffwechsel von Proteinen und Kohlenhydraten auch die Insulin-verbundenen Prozesse. Nach einer Literatur-Recherche werteten indische Forscher in einer Meta-Analyse 24 relevante Studien aus, in der die Beziehung von Zinkergänzungen zu den Blutfetten bei rund 15.500 Teilnehmern untersucht wurde. Die Dauer der Zinkeinnahmen reichte dabei von einem Monat bis zu siebeneinhalb Jahren. Die Dosen reichten von moderaten Gaben mit 15 mg Zink täglich bis zu extremen Hochdosen (240 mg), im Durchschnitt wurden 39 mg Zink täglich aufgenommen.

Die Gaben waren damit generell höher dosiert als es z.B. die Tagesempfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung vorsieht. Ab 15 Jahren werden Jugendlichen und Männern täglich 10 mg Zink empfohlen, bei Mädchen und Frauen gleichen Alters sind es 7 mg. Im allgemeinen geht man bei einer ausgewogenen Ernährung von einer ausreichenden Zinkversorgung aus. Es gibt jedoch Gruppen, die oftmals einen leicht oder stärker erhöhten Zinkbedarf haben. Dazu gehören z.B. ältere Menschen, schwangere und stillende Frauen, Leistungssportler, Menschen in der Rekonvaleszenz oder mit Stressbelastungen.

Mit den Zinkergänzungen erreichten die Teilnehmer im Vergleich zu Kontrollgruppen, die nur ein Placebo eingenommen hatten, bessere Cholesterinwerte. Bei ihnen waren die Werte für das Gesamt-Cholesterin, das „schlechte“ LDL-Cholesterin und für die Triglyzeride deutlich verringert. Teilnehmer, die Herz- und Gefäßkrankheiten hatten, profitierten besonders deutlich von den Zinkergänzungen, bei ihnen verbesserten sich auch die Werte für das „gute“ HDL-Cholesterin. Die Forscher ziehen das Fazit, dass eine gute Zinkversorgung das Potenzial haben könnte, bei Fettstoffwechselstörungen bzw. bei einem erhöhten Risiko für Atherosklerose nützlich zu sein. Erhöhte Dosen von Zinkergänzungen sollten jedoch in Absprache mit dem behandelnden Therapeuten erfolgen.

Quelle: Priyanga Ranasinghe et al., Effects of Zinc supplementation on serum lipids: a systematic review and meta-analysis. In: *Nutrition & Metabolism* 2015 12:26, doi: 10.1186/s12986-015-0023-4.

## Portrait

CentroSan verbindet zwei alte Unternehmen: die OrganoSan-Novamex aus Hamburg und die Centropa aus Maastricht. Seit bald 25 Jahren gehören sie zu den professionellen Anbietern hochwertiger, orthomolekularer Nahrungsergänzungsmittel. Ein guter Grund sich zusammen zu schließen. Im Zentrum all unserer Aktivitäten steht der Mensch und seine Gesundheit – dafür sind wir bekannt und dafür steht der neue Name CentroSan.

---

News-ID: 894608 • Views: 865 (Stand: 02.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/894608/Zink-kann-die-Blutfette-verbessern.html>