

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Zink

Der Mineralstoff Zink spielt eine wichtige Rolle bei der Immunabwehr.

Tagesbedarf:

0 - 4 Monate	= 1 mg
4 - 12 Monate	= 2 mg
1 - 4 Jahre	= 3 mg
4 - 7 Jahre	= 5 mg
7 - 10 Jahre	= 7 mg
10 - 13 Jahre	= 9 mg/ männlich + 7 mg/ weiblich
13 - 15 Jahre	= 9,5 mg/ m. + 7 mg/ w.
15 – 65 Jahre	= 10 mg/ m. + 7 mg/ w.
über 65 Jahre	= 10 mg/ m. + 7 mg/ w.
Schwangere	= 10 mg/ w.
Stillende	= 11 mg/ w.

(Quelle: Die große GU Nährwert,- und Kalorientabelle 2006/ 07)

Viele Menschen leiden unter Zinkmangel.

Zinkmangel: kann sehr viele unterschiedliche Symptome verursachen: hohe Infektanfälligkeit, Entzündungen der Haut und Schleimhaut (Ekzeme, Neurodermitis, eingerissene Mundwinkel) Müdigkeit und Antriebsmangel, brüchige Nägel, Haarausfall, sowie Störungen der Sexualität u. der Fruchtbarkeit.

Wie kann man den Mangel verhindern?

Mit Vollkorngetreide, Weizenkeimen, Fleisch, Fisch, Käse, Milchprodukten u. Hülsenfrüchten.