

MINERALSTOFFE

Deutschland ist Zinkmangelland

Die Hälfte der Weltbevölkerung leidet unter einem mehr oder minder ausgeprägten Zinkmangel – so das Ergebnis der Fachkonferenz „Zinc and Human Health“, die mit internationaler Besetzung vom 12. bis 14. Juni 2000 in Stockholm stattfand. 150 Wissenschaftler aus 35 Ländern diskutierten die Auswirkungen von Zinkmangel auf die Volksgesundheit.

Zinkmangel betrifft dabei keineswegs nur Drittweltländer. Auch Deutschland ist ein Zinkmangelland mit einem unerwartet hohen Prozentsatz Betroffener. Erhöhter Bedarf besteht vor allem für Heranwachsende, Schwangere, Stillende, Sportler und Senioren, so Sven Müller vom Deutschen Institut für Ernährungsmedizin und Diätetik, Bad Aachen. Aber auch nach schweren Erkrankungen und Operationen und bei Vorliegen von Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes oder Zöliakie sollte man den Zinkspiegel im Auge behalten.

Zu der schlechten Versorgungssituation trägt paradoxerweise gerade eine scheinbar gesunde Ernährungsweise bei. Der in vegetarischer Kost in hoher Konzentration enthaltene Ballaststoff „Phytinsäure“ bindet den Mineralstoff durch Bildung stabiler Zink-Phytat-Komplexe im Darm und verhindert so dessen Absorption. Dr. Müller empfahl für Jugendliche und Erwachsene eine Dosis von 10–15 mg Zink pro Tag, in Schwangerschaft und Stillzeit sogar 25 mg.

Als besonders gut verträglich und bioverfügbar haben sich Komplexe aus Zink und Aminosäuren herausgestellt. Aufgrund der stark antioxidativen Eigenwir-

kung der essenziellen Aminosäuren Histidin und des daraus resultierenden Doppelnutzens erweist sich insbesondere die Kombination Zink-Histidin (z. B. Cura-zink®) als vorteilhaft für Diabetiker, Patienten mit Allergien und entzündlichen Erkrankungen.

Quelle: Konferenz „Zinc and Human Health: Recent Scientific Advances and Implications for Public Health Programs“, Stockholm, Schweden, 12.–14. Juni 2000 <http://www.zinc-health.org/Conference/conference.htm>

* redinomedica AG, Tivolistraße 1, 80538 München, Tel. (0800) 48955-10, Fax (0800) 48955-11