



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Zinkmangel

Zink ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, das an vielen Prozessen im menschlichen Körper beteiligt ist, zum Beispiel an der Zellteilung, an der Wundheilung und an der Immunabwehr. Dementsprechend vielfältig können die Symptome von Zinkmangel sein. Möglich sind zum Beispiel:

- Hautveränderungen
- gestörte Wundheilung
- Haarausfall
- Appetitlosigkeit
- Libidoverlust
- verringertes Geschmacksempfinden
- Durchfälle
- Wachstumsverzögerungen
- erhöhte Infektanfälligkeit

Aktuelle Studien weisen auf mögliche Zusammenhänge zwischen einem niedrigen Zinkspiegel und bestimmten Erkrankungen bzw. Störungen hin. Beispiele:



BettinaF_pixelio.de

In einer Studie stellten Forscher fest, dass Kinder mit ADHS oft geringe Zink- und Kupferwerte haben.

In einer zusammenfassenden Auswertung mehrerer Studien (Metaanalyse) zeigte sich, dass Menschen

mit Depressionen oft eine geringe Zinkkonzentration im Blut aufweisen.

Chinesische Wissenschaftler entdeckten, dass die Samenflüssigkeit von Männern mit geringer Fertilität meist einen niedrigen Zinkspiegel hat.

Bei möglichen Anzeichen für Zinkmangel genügt es manchmal, gezielt Zink-

reiche Lebensmittel (wie Fleisch, Hülsenfrüchte etc.) in den Speiseplan einzubauen. Unter Umständen ist aber auch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Zink sinnvoll beziehungsweise notwendig -

etwa bei krankheitsbedingter oder angeborener Zinkaufnahme-
störung. Die Anwendung von

Zink-Präparaten sollte jedoch nur in Absprache mit einem Arzt erfolgen. Eine zu hohe Zufuhr von Zink kann nämlich eine Überdosierung und damit Vergiftungserscheinungen verursachen.

nach netdoktor.ch