



Ernährung und Vitalstoffe

Vitalstoffe im Überblick

Mineralstoffe

□ Zink

Wichtige Funktionen

Kohlenhydratstoffwechsel, Eiweißstoffwechsel, Fettstoffwechsel, Immunabwehr, Wundheilung, Haarwachstum, Speicherung von Insulin

Tagesbedarf (DGE)

Erwachsene: 7 - 10 mg
Kinder: 3 - 9 mg

Lebensmittelquellen

Austern, Innereien

Mangelsymptome

Infekte, Haarausfall, Geruchsstörungen und Geschmacksstörungen, Wachstumsstörungen, Nachtblindheit, Unfruchtbarkeit

Risikogruppen / Erhöhter Bedarf

Schwangere, Stillende, Kinder, Erkältungszeit, Stress, Alter ab 60 Jahre

Arzneimittel, die den Nährstoffbedarf erhöhen können

Antazida, Diuretika, ACE-Hemmer

Erkrankungen mit erhöhtem Bedarf

Diabetes, Immunschwäche, Hauterkrankungen (z.B. Akne), Allergien, Lebererkrankungen, Verbrennungen, Zöliakie



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Tagesdosis in der Orthomolekularen Medizin (Erwachsene)

10 - 30 mg, zum Teil mehr

Aufklärungsbuch informiert

Mehr zum Thema enthält das Aufklärungsbuch „Zink - Spurenelement für Ihr Leben“, das Sie kostenlos gegen einen mit EUR 1,45 frankierten und an sich selbst adressierten Rückschlag DIN A5 bei der Deutschen Gesundheitshilfe anfordern können. Stichwort „Zink“.

Weitere Informationen finden Sie hier:

<http://www.gesundheitshilfe.de/medien/buecher/zink/>

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.