



Ernährung und Vitalstoffe

☐ Nährwerttabelle: Zink in Lebensmitteln

Soviel Zink ist in 100 g Lebensmittel enthalten

100 g Lebensmittel (essbarer Anteil)	Zink-Gehalt in mg	100 g Lebensmittel (essbarer Anteil)	Zink-Gehalt in mg
Fleisch vom Schwein		Fisch/Meeresfrüchte	
Kotelett ohne Fett	1,4	Schellfisch	0,3
Filet	1,8	Kabeljau	0,5
Muskelfleisch ohne Fett	1,9	Forelle	0,5
Keule	2,6	Hecht	0,7
Leber	6,3	Tunfisch	0,75
Fleisch vom Rind		Lachs	0,8
Keule	3,3	Shrimps	1,5
Lende	4,1	Hummer	1,6
Muskelfleisch ohne Fett	4,2	Garnele	2,2
Filet	4,4	Austern	7-160
Leber	4,8	Käse	
Fleisch vom Kalb		Quark, mager	0,57
Kotelett ohne Fett	2,3	Camembert, 30% Fett i.Tr.	3,4
Muskelfleisch ohne Fett	3,0	Tilsiter, 45% Fett i.Tr.	3,5
Leber	8,4	Gouda, 45% Fett i.Tr.	3,9
Fleisch vom Lamm		Emmentaler, 45% Fett i.Tr.	4,7
Muskelfleisch ohne Fett	2,3	Edamer, 45% Fett i.Tr.	9,0
Filet	2,3	Milchprodukte	
Keule	3,7	Milch, 3,5% Fett	0,36
Leber	4,4	Buttermilch	0,37
Geflügel		Joghurt, 3,5% Fett	0,45
Truthahnbrust (Pute)	1,8	Getreide	
Truthahnfleisch (Pute)	2,0	Cornflakes	0,28
Huhn	1,0	Weizenmehl, Typ 405	1,0
Hühnerleber	3,2	Gerste	2,5
Ente	1,9	Roggen	3,9
Ei (100 g = 2 kleine)	1,4	Weizen	4,1
		Haferflocken	4,3
		Hafer	4,5
		Weizenkeime	12,0



100 g Lebensmittel (essbarer Anteil)	Mg-Gehalt in mg	100 g Lebensmittel (essbarer Anteil)	Mg-Gehalt in mg
Brot		Gemüse	
Toastbrot	0,2	Broccoli	0,6
Brötchen	1,1	Pilze	0,6
Roggenbrot	1,2	Rosenkohl	0,6
Weizenvollkornbrot	2,1	Spinat	0,6
Knäckebrot	3,1	Karotte	0,3
Weizenmischbrot	3,5	Obst	
Hülsenfrüchte		Bananen	0,21
Bohnen grün	0,34	Johannisbeere rot	0,3
Bohnen weiß	2,7	Nüsse	ca. 3
Limabohnen	3,0		
Erbsen, getrocknet	3,5		
Linsen	3,7		

Quelle: Nach GU-Nährwerttabelle, Prof. Elmadfa, 1998/1999

Hoher Zink-Gehalt durch ausgewogene Ernährung

Fleisch, Fisch, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Käse sind die zinkreichsten Lebensmittel. Sie dürfen im Speiseplan für eine gute Zinkversorgung nicht fehlen. Wegen des hohen Phytatgehalts sollte man sich aber nicht ausschließlich von Vollkorngetreide ernähren. Einseitige Ernährungsformen führen in der Regel immer zu Mangelerscheinungen. Ideal sind regelmäßige Mahlzeiten mit Fleisch und Fisch.

Eine Portion (= 150 g) Lammfleisch aus der Keule liefert beispielsweise 5,5 mg Zink. Eine Portion Lachs (200 g) liefert 1,6 mg, Garnelen (150 g) sogar 3,5 mg.

Kombinationen aus Vollkornbrot und Eiweiß, zum Beispiel magerer Schinken oder Käse, sind ebenfalls gute Zinklieferanten. Eine Scheibe Weizenvollkornbrot mit 1 Scheibe Schinken enthält ca. 2 mg des Spurenelementes. Leber, vor allem vom Kalb, ist sehr zinkreich. Da die Schadstoffbelastung beim Entgiftungsorgan Leber jedoch sehr hoch ist, sollten Schwangere und Stillende auf den Verzehr von Leber verzichten.

Bei fleischloser Ernährung sollte die Kost - trotz Phytat - aus Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Milchprodukten, am besten mit vitaminreichem Obst oder Gemüse kombiniert, bestehen.

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.