

Zink (Zn)

Funktionen

Zink ist der Cofactor von mehr als 200 enzymatischen Reaktionen. Es wirkt auf das Redox-System, die Atmung, die Zellteilung und viele Stoffwechsel: Kohlenhydrat-, Protein-, Nukleinsäuren - Stoffwechsel.

- Zink ist für viele Zellteilungsprozesse unabkömmlich:
 - Fruchtbarkeit : beteiligt an der Bildung von Spermien
 - Wachstum : beteiligt an der Bildung von Wachstumshormonen
 - Immunsystem: wichtig für das reibungslose Funktionieren des Immunsystems
 - Heilung : Rolle bei der Erneuerung der Haut und Hautanhangsgebilde (Haare etc.).



Quellen

Zink findet man am häufigsten in Austern. Es ist ebenso enthalten in Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten, Gemüse und Hülsenfrüchten, Vollkorn, Nüssen, Weizenkeim, Eigelb.

Weiterführende Informationen

Esom-Gesundheitsportal: [Zink](#)