

ZINK

Zink zählt zu den bekanntesten und lebenswichtigen Mineralien. Fast jeder weiß, dass unser Immunsystem, schöne Haut, Haare und Nägel auf Zink angewiesen sind. Aber Zink kann noch viel mehr. Es sorgt für gute Sehkraft, für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt, für gute Denkleistungen, für Fruchtbarkeit und einen normalen Testosteronspiegel. Auch dafür, dass unser Körper Fett, Zucker und Eiweiß oder Vitamin A aufnehmen kann, wird Zink benötigt. Und dies sind noch nicht alle Aufgaben die dieses wichtige Mineral im Körper zu erfüllen hat.

Dafür benötigt unser Körper Zink:

- Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei
- Zink trägt zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel bei
- Zink trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei
- Zink trägt zu einer normalen DNA-Synthese bei
- Zink trägt zu einer normalen Fruchtbarkeit und einer normalen Reproduktion bei
- Zink trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei
- Zink trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel bei
- Zink trägt zu einem normalen Vitamin-A-Stoffwechsel bei
- Zink trägt zu einer normalen Eiweißsynthese bei
- Zink trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- Zink trägt zur Erhaltung normaler Haare bei
- Zink trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei
- Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
- Zink trägt zur Erhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut bei
- Zink trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei
- Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Zink trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- Zink hat eine Funktion bei der Zellteilung

Täglicher Bedarf gemäß D-A-CH Referenzwerte:

Kinder/Jugendliche: 3 bis 10 mg/Tag, Frauen: 7 mg/Tag, Männer: 10 mg/Tag
höherer Bedarf für Schwangere und Stillende: ja

Wann sollte besonderer Wert auf die Zufuhr von Zink gelegt werden:

- In Schwangerschaft und Stillzeit
- Bei veganer Ernährung
- Im Wachstumsphasen bei Kindern und Jugendlichen
- In stressigen Lebensphasen
- Bei geringer Nahrungs- und/oder Nährstoffaufnahme z. B. Diäten, Fasten
- Essverhalten von Personen in Pflegeeinrichtungen
- In Wintermonaten
- In den Wechseljahren

Vorkommen: z. B. in Fleisch, Fisch, Haferflocken, Käse und Hülsenfrüchten

Enthalten in folgenden Sanatur Produkten:

ZinkSpirulina

SPIRU® Zink 100 % pflanzlich

ZinkSpirulina & Acerola

ComplexSpirulina

