

De zin van Zink

Er is al zo vaak en veel geschreven over zink. En toch ga ik het weer doen. Want steeds vaker zie ik mensen in m'n praktijk voorbij komen met een lage zinkwaarde. Door de vele lichaamsfuncties die zink vervult, kan een zinktekort aan de basis liggen van uiteenlopende gezondheidsklachten.



Wat zink allemaal doet

Het sporelement zink heeft zoveel verschillende functies: het is belangrijk voor een goed werkend immuunsysteem en zenuwstelsel, draagt bij in de aanmaak van lichaamscellen en biedt bescherming tegen oxidatieve stress. Ook helpt zink in het onderhouden van een normaal celdelingsproces en de aanmaak van DNA. Een zinktekort verstoort de stofwisseling van eiwitten, vetten en koolhydraten.

Zink is nodig voor een goede conditie van huid, haren en nagels, is belangrijk voor de werking van vitamine A, draagt bij aan een gezond zuur-base-evenwicht, biedt ondersteuning aan de conditie van het oog en speelt een rol in de botaanmaak. Zink is belangrijk voor het behouden van cognitieve functies en ondersteunt de hormoonhuishouding. Tenslotte zorgt zink voor de aanmaak van geslachtshormonen, wat resulteert in een gezonde vruchtbaarheid en voorplanting.

Symptomen van een zinktekort

Als iemand met weinig zinkreserves ook via de voeding weinig zink binnen krijgt, kunnen er al binnen enkele weken klachten ontstaan zoals vermoeidheid, verhoogde infectiegevoeligheid, huidproblemen, haaruitval, groeivertraging, vruchtbaarheidsstoornissen, prostaatproblemen en malabsorptie/diarree. En ook slechte wondgenezing, oogaandoeningen, verlies van eetlust, reuk en/of smaak, keelpijn, verkoudheid, virusinfecties, menstratiestoornissen en een ruwe/bleke huid.

Verhoogde behoefte, verminderde opname

Rauwe oesters, rundvlees, gevogelte, vis en yoghurt bevatten veel

zink. Wilde rijst, granen, peulvruchten, bonen, noten en zaden zijn plantaardige zinkbronnen. Zink uit plantaardige bronnen wordt minder goed door het lichaam opgenomen. Daarom hebben vegetariërs een verhoogde zinkbehoefte. Ook alcoholisten, rokers, ouderen, zwangere/lacterende vrouwen hebben een verhoogde zinkbehoefte.

Verdere factoren zoals operaties, intensief sporten, verwondingen, frequente ejaculatie, maagzuurtekort, hoge consumptie van gemaksvoedsel, chronische lever-/nier aandoeningen, een hoge koper-/foliumzuur-/calcium inname, gebruik van bepaalde medicijnen, blootstelling aan milieugifstoffen en tekorten aan zink in de bodem zorgen ook voor een verhoogde behoefte aan zink. Fytaten, oxalaten en tannine zorgen ervoor dat zink niet goed wordt opgenomen door het lichaam.

Bezink eer ge begint

Je kunt zink suppleren in de vorm van zinksulfaat, zinkgluconaat, zinkcitraat, zinkpicolinaat, zinkmethionine of zinkbisglycinaat. Afhankelijk van je klachten kan er gekozen worden voor een passende vorm. Let op: schakel een deskundige in om te onderzoeken welke zinksoort het beste bij jou past om eventuele (andere) klachten te voorkomen.

Ellen Pijper
Combivitaal.nl



Zink uit plantaardige bronnen wordt minder goed door het lichaam opgenomen. Daarom hebben vegetariërs een verhoogde zinkbehoefte.