

Ein Therapeuten-Service
von Unizink® 50.



Zinkmangel- Test

zur Gesundheitsvorsorge

Kurzinformation zum Thema Zink

Anleitung zur Durchführung
einer Zinkkur

von Werner Winkler
und Dr. med. Monika Schwarz

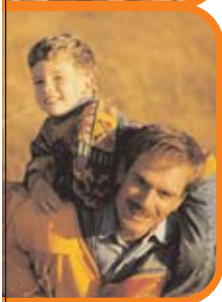
Im Internet unter: www.zinktest.de

Kurzinformation zum Thema Zink

Zink gehört neben Eisen zu den wichtigsten Spurenelementen für den Organismus. Normalerweise geschieht die Zinkversorgung über die tägliche Nahrung. Doch nach Untersuchungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist auch in Deutschland von einer teilweise deutlichen Unterversorgung auszugehen. Gründe hierfür könnten der Trend zu rindfleischarmer Ernährungsweise und intensive landwirtschaftliche Bodennutzung sein. Aber auch individuelle Faktoren wie starker Stress können zur Zink-Unterversorgung beitragen.



Der Zinkbedarf eines Erwachsenen beträgt laut DGE* 8 bis 15 mg pro Tag. In jeder Zelle ist Zink vorhanden, im gesamten Körper jedoch nur 2000 bis 3000 mg (die Masse einer kleinen Geldmünze). Auch leichte Mangelzustände können daher bereits ernste Folgen für das körperliche und psychische Wohlbefinden haben.



Reiche natürliche Zinkquellen sind beispielsweise Austern, Rinderfilet oder Leber. Vegetarier, besonders solche, die erst als Erwachsene ihren Fleischverzehr einstellen, sind daher besonders anfällig für einen Zinkmangel.



Um eventuelle Risiken frühzeitig zu erkennen, empfehlen wir, dass Sie bei Ihren Patienten einmal pro Jahr den im Folgenden beschriebenen Zinkmangel-Test und im Bedarfsfall eine Zinkkur durchführen.

Dieser Test und die Zinkkur ersetzen selbstverständlich keine weitergehenden diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen.

(*DGE= Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Frankfurt/M)



Wie funktioniert dieser Zinkmangel-Test?

Schwerer Zinkmangel kann durch eine Blutuntersuchung festgestellt werden. Da sich aber weniger als 1% des Körperzinks im Blutserum befindet und der Organismus versucht, diesen Wert konstant zu halten, sind leichte Mangelsituationen dort kaum festzustellen. Typische Beschwerden und Risikofaktoren dagegen sind ohne großen Aufwand erkennbar. Der Test beruht deshalb auf folgender Überlegung:



Um das individuelle Zinkmangelrisiko Ihres Patienten zu testen, notieren Sie bitte auf den nächsten beiden Seiten in die leeren Felder die zutreffende Punktezahl – maximal die hinter den Feldern stehende Zahl.

Ist ein Risiko nur gering (z.B. bei gelegentlicher fleischarmer Ernährung), können Sie auch weniger als die Maximalpunktezahl eintragen. Wenn Sie den Test mehrmals oder für mehrere Patienten nutzen möchten, notieren Sie die Punkte einfach auf einem Extrablatt.



Zinkmangel-Test: Teil A

Risikofaktoren, die für einen Zinkmangel anfällig machen können:

- 5 fleischarme Ernährung (v.a. Rind, Leber)
- 5 Schwangerschaft/en, Stillzeit
- 5 Krebserkrankungen, Tumorerkrankungen
- 5 starker Alkoholkonsum
- 5 Drogenkonsum (z.B. Haschisch, Kokain)
- 5 Narkose/n in jüngster Zeit
- 5 Essstörungen, Bulimie, Anorexie
- 5 Chemo- oder Strahlentherapie

- 4 anhaltender Stress – auch psychischer
- 4 künstliche Ernährung mit zu wenig Zink
- 4 häufige Fastenkuren oder Diäten
- 4 Unterernährung, Mangelernährung

- 3 Cortison- oder Penicillamin-Einnahme
- 3 schweißtreibender Sport, Berufssportler
- 3 regelmäßige Saunagänge
- 3 Trauerfall im persönlichem Umfeld
- 3 Männer: starke sexuelle Aktivität
- 3 Frauen: hormonelle Kontrazeptiva (Pille)

- 2 Monitor- oder Bildschirmarbeitsplatz
- 2 Computer als Freizeitbeschäftigung
- 2 regelmäßige/r Raucher/in
- 2 starke Gewichtsabnahme in jüngster Zeit
- 2 häufige Verwendung von Abführmitteln
- 2 hohe Calciumaufnahme (z.B. Milch)
- 2 körperliche Schwerstarbeit

- 1 hohe Magnesiumaufnahme (z.B. Bananen)
- 1 hohe Kupfer- oder Eisenaufnahme
- 1 hohe Phytataufnahme (Bohnen, Getreide)



Zinkmangel-Test: Teil B

Mögliche Zinkmangel-Folgebeschwerden oder Zinkmangel-Begleitbeschwerden

- 5 schwaches Immunsystem
- 5 Depressionen, Angstzustände, Phobien
- 5 „Wochenbettdepressionen“
- 5 Suizidgedanken, Persönlichkeitsveränderung
- 5 Aggressivität, Gereiztheit
- 5 starker Haarausfall
- 5 anhaltende Hautprobleme

- 4 Geruchs- oder Geschmacksstörungen
- 4 schlecht heilende Wunden oder Narben
- 4 häufige Erkältungen / Grippeanfälligkeit
- 4 Nagelveränderungen (z.B. weiße Flecken)

- 3 Allergien, Heuschnupfen
- 3 Heißhunger – z.B. auf Fleisch, Schokolade, Nüsse, Marzipan, Kakao, Cashewkerne
- 3 Hörsturz, Tinnitus, Gehörprobleme
- 3 Männer: Impotenz, sexuelle Lustlosigkeit
- 3 Frauen: prämenstruelles Syndrom

- 2 Übergewicht, Fressanfälle
- 2 Nachtblindheit, Sehstörungen
- 2 andauernde Schlafstörungen
- 2 Aufwachprobleme
- 2 Konzentrationsschwäche, Leseunlust
- 2 Gedankenstörungen
- 2 fehlende Trauerinnerung

- 1 wechselnde oder schlechte Handschrift
- 1 schlechtes Namensgedächtnis
- 1 Fieberbläschen, Herpes labialis



Auswertung des Zinkmangel-Tests:

Punktezahl Teil A: _____

Punktezahl Teil B: _____

Gesamtpunktezahl: _____

Ergebnis bis 10 Punkte:

Eine Unterversorgung mit Zink ist eher unwahrscheinlich. Die probeweise Durchführung einer Zinkkur bei Beschwerden aus Teil B kann aber versucht werden.

Ergebnis 11-20 Punkte:

Eine leichte Unterversorgung mit Zink ist wahrscheinlich. Eine Zinkkur mit gezielter Beobachtung der Beschwerde-Veränderung sollte versucht werden. Risikofaktoren nach Möglichkeit minimieren.

Ergebnis über 20 Punkte:

Eine Unterversorgung mit Zink ist sehr wahrscheinlich. Zur Sicherheit sollte auf jeden Fall eine Zinkkur durchgeführt werden. Wir empfehlen zusätzlich im Gespräch mit Ihrem Patienten die Minimierung der jeweiligen Risikofaktoren.

Eine Unterversorgung weiterer Personen in der Familie oder im persönlichen Umfeld des Patienten (ähnliche Ernährung, ähnliche Risikofaktoren) ist wahrscheinlich und sollte getestet werden.



Anleitung für die Durchführung einer Zinkkur:

Bei einer täglichen Zufuhr von 10-20 mg Zink zusätzlich zur normalen Nahrung können die Zinkdefizite wieder ausgeglichen werden. Dies ist nach unserer Beobachtung innerhalb 60-100 Tagen ausreichend geschehen, falls keine Resorptionsstörungen vorliegen.

Es empfiehlt sich, z.B. mit einer Tablette Unizink® 50 zu beginnen und erst nach einigen Tagen auf maximal 3 Tabletten zu erhöhen. Bei bestehenden Nierenerkrankungen sollte Zink nur nach einer gründlichen Nutzen-Risiko-Abwägung eingenommen werden.

Die Zink-Aufnahme kann durch die gleichzeitige Zufuhr von Calcium, Kupfer, Eisen oder Magnesium gestört werden. Solche Kombinationspräparate sind daher für eine gezielte Zinkzufuhr ungeeignet.

In Unizink® 50 ist der Wirkstoff Zink an die körpereigene Aminosäure „Asparaginsäure“ gebunden (= Zink-Aspartat). Dadurch wird Zink im Körper ausgezeichnet aufgenommen, verwertet und vertragen.

Bei Unizink® 50 handelt es sich um magensaftresistente Filmtabletten. Sie passieren den Magen, ohne von der Magensäure angegriffen zu werden, und wandern direkt in den Dünndarm. Dadurch wird die Zinkaufnahme optimiert und gleichzeitig der Magen geschont.



Fragen und Antworten zum Thema Zink

Ist Zink toxisch?

Bei manchen medizinischen Behandlungen wird bis zu 200 mg Zink täglich verabreicht. Berichte über Nebenwirkungen beginnen zwischen 275 und 550 mg Zinkaufnahme täglich.

Können Kinder Zinkpräparate nehmen?

Muttermilch enthält 3-5 mg Zink je Liter. Gerade wenn Kinder wenig Fleisch essen, kann eine zusätzliche Zinkgabe nützlich sein.

Kann man von Zink abhängig werden?

Zink ist ein natürliches Element und in fast allen Lebensmitteln enthalten. Der menschliche Organismus ist auf Zink angewiesen. Wir sind also von Anfang an von Zink „abhängig“. Wie bei allen Mineralstoffen und Vitaminen sollte sich jedoch die Einnahme im Rahmen Ihrer Empfehlungen bewegen, besonders bei andauernder Zufuhr. Eine regelmäßige Kontrolle der Blutwerte ist dann zu empfehlen.



Lässt sich Zinkmangel im Blut nachweisen?

Im Serum befindet sich weniger als 1% des Körperzinks. Der Organismus versucht, diese Menge auch bei Unterversorgung aufrecht zu erhalten und greift dafür auf andere Bestände zurück (Haut, Muskeln). Haaranalysen haben sich als nicht ideal erwiesen. Zinkbestimmungen im Vollblut sind dagegen aussagekräftig.

Unizink® 50. Wirkstoff: Zink-Aspartat. **Zusammensetzung:** 1 magensaft-resistente Filmtablette enthält 50 mg Zink DL-aspartat = 10 mg Zink. Sonstige Bestandteile: Magnesiumstearat, Celluloseacetatphthalat, Talkum, Boeson VP, Polyethylenglycol, Eudragit, Titandioxid. **Anwendungsgebiete:** Alle Formen des primären und sekundären Zinkmangels: Acrodermatitis enteropathica, Wundheilungsstörungen, pustulöse Dermatitis, Alopecia areata, krankhafte Hauterscheinungen bei Schwangeren, Störungen der Sexualfunktion, bei Männern verminderte Samenqualität, Immunschwäche, Thymusatrophie, Lebererkrankungen. Zur begleitenden Behandlung bei Diabetes mellitus, Morbus Crohn, Psoriasis, Akne, Makuladegeneration, Arthritis. **Gegenanzeigen:** Schwere Nierenparenchymschäden, akutes Nierenversagen. **Dosierung:** 1-2 x täglich 1 Filmtablette. Apothekepflichtig. Köhler Pharma GmbH, 64665 Alsbach/Bergstraße; Stand: 9/01.

