

Waarom zink zo belangrijk is



Zink is een levensnoodzakelijk mineraal dat op heel diverse manieren bijdraagt tot een optimale gezondheid. Helaas blijkt dat heel wat mensen – zeker bij het nuttigen van een geraffineerde westerse voeding of van een streng eiwitarm dieet – gebreken vertonen: zo zou ongeveer 40 procent van onze senioren een zinktekort hebben! Naast een gezonde en gevarieerde voeding hebben zinksupplementen dus zeker een rol.

⋮ *Zink is belangrijk in het voorkomen van huidletsels, ook broze, breekbare nagels worden gezien bij een tekort aan zink.*

Voedingsbronnen

Zink komt nauwelijks voor in groenten en fruit. Ook granen zijn geen topbronnen en bovendien vermindert het fytinezuur erin vaak de opname van zink. Aan te raden topbronnen van zink zijn dan ook vooral kwaliteitseiwitbronnen. Plantaardige zink wordt vooral aangeleverd door peulvruchten (erwten, linzen, mungo), noten (cashew) en zaden (pompoenpitten, sesamzaad), tarwekiemen, quinoa en paddenstoelen. Dierlijke eiwitbronnen zijn nog wat rijker: rundvlees en lamsvlees (liefst van gras gevoede dieren), wild, kalkoen, lever, vette vis, oester en ei.

Zink is een levensnoodzakelijk mineraal dat op heel diverse manieren bijdraagt tot een optimale gezondheid.

Essentieel voor immuniteit

Om verschillende redenen is zink elementair voor een goede afweer tegen micro-organismen. Zo bevordert zink in het beenmerg de vermenigvuldiging van de stamcellen van belangrijke witte bloedcellen (de B- en T-lymfocyten), draagt het in de thymusklier bij tot het activeren van de T-lymfocyten en is het nodig voor een adequate functie van de ziektekiem bestrijdende 'natural killer cells'. Zinkgebrek maakt mensen dus meer gevoelig voor infecties en het supplementeren met zink verbetert het immuunantwoord op zowel bacteriële als virale infecties. Maar ook op een andere manier is zink belangrijk voor een goede functie van het immuunsysteem: bij een adequate inname is er minder kans op auto-immuunziekten zoals diabetes type 1, multiple sclerose en thyreoiditis. Denk op beide vlakken zeker aan de synergie tussen zink en selenium!

Vruchtbaarheid en prostaatfunctie

Een optimale zinkspiegel is voor de ouder wordende man op twee manieren essentieel: om voldoende testosteron te blijven aanmaken en zo het libido en het algemeen prestatievermogen op peil te houden, en om prostaatcellen hun normaal volume te laten behouden, zodat er geen vervelende plasklachten door goedaardige prostaatvergroting optreden. Maar zink is ook belangrijk voor de vruchtbaarheid van de jonge man en vrouw: door zinkgebrek kan bij eerstgenoemde de productie van spermatozoïden in het gedrang komen, terwijl de vrouw een grotere kans loopt op hormonale stoornissen of op miskraam in de vroege zwangerschap.

Stofwisseling en bloedsuiker

Verder is zink een essentiële cofactor van veel enzymen die zijn betrokken in de algemene stofwisseling van zowel koolhydraten, eiwitten als vetten. Vermits zink daarnaast ook nodig is in de pancreas voor de aanmaak, opslag en afscheiding van het bloedsuikerverlagende hormoon insuline, is het een onmisbaar mineraal om in te zetten in de preventie en aanpak van type 2 diabetes.

Sterke botten, huid, haren en nagels

Zowel voor de functie van de osteoblasten, de cellen die de eiwitmatrix van de botten aanmaken, als voor de mineralisatie van de beenderen, is zink ook belangrijk. Zinkgebrek verhoogt dan ook het risico op osteoporose en op botbreuken. Uiteraard denken we op dat vlak ook aan de vitaminen D3 en K2 en aan de mineralen calcium en magnesium. Daarnaast is zink belangrijk in het voorkomen van huidletsels en draagt het bij tot de integriteit van de huid en een vlotte wondgenezing. Verder kan zinkgebrek leiden tot het verlies van haren in welomschreven plekken en tot een verminderde pigmentatie van het haar, waardoor het een rode schijn gaat vertonen. Ook broze, breekbare nagels worden gezien bij een tekort aan zink.





- 'gecheleerde' zink, gebonden aan het aminozuur glycine voor de beste opname
- uitstekende opneembaarheid wetenschappelijk bewezen (ZINC CHELAZOME® van ALBION®)
- remt de opname van andere mineralen niet af in tegenstelling tot zouten van zink

draagt bij tot:

- een normale werking van het immuunsysteem
- het behoud van een normaal gezichtsvermogen, normale botten, haren, nagels en huid
- normale testosterongehalten en tot een normale vruchtbaarheid en voortplanting
- een normaal metabolisme van koolhydraten, vetten en eiwitten



60 V-caps
€7,45

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingswinkels
en bij de apotheek (CNK 3115-961)
Info: 056 43 98 52 - info@mannavital.be

www.mannavital.be

Waar zink nog belangrijk voor is:

- het ondersteunt het gezichtsvermogen en helpt nachtblindheid af te houden, onder meer door de aanmaak van het oogpigment rhodopsine te bevorderen
- het speelt een rol in de antioxidante bescherming van het netvlies met minder kans op leeftijdsgebonden maculaire degeneratie
- het maakt deel uit van andere antioxiderende enzymen en draagt zo bij tot het voorkomen van vroegtijdige ouderdomsverschijnselen zoals gehoor- en smaakverlies
- het helpt verschijnselen van hyperactiviteit bij kinderen te milderen en draagt op schoolgaande en oudere leeftijd bij tot een normale verstandelijke functie en een positieve instelling
- het speelt een rol in de stabilisatie van het genetisch materiaal en is een essentieel voor de aanmaak van nucleïnezuren bij de celdelingen
- het draagt bij tot het behoud van gezonde bloedvaten, een normale bloeddruk en een stabiel hartritme
- het draagt bij tot een gezonde leverfunctie en is cruciaal voor de genezing van maagzweren in een eerste stadium

Chelaat: verzekerde opname

Net zoals bij de mineralen magnesium, ijzer en calcium, kan door 'chelatie' of binding aan een aminozuur, de opname van zink geoptimaliseerd worden. Gecheleerde zink zoals zinkbisglycinaat moet namelijk - in tegenstelling tot zinkzouten (zinkoxide, zinkcitraat, zinkgluconaat...) - niet eerst gesplitst worden door de nodige hoeveelheid maagzuur om opgenomen te worden. Zink bisglycinaat wordt dan ook vlot opgenomen door mensen met een zwakke maagfunctie (ouderen, zieken, bij maagdarmaandoeningen) en dit zonder de spijsvertering te belasten en de opname van andere mineralen zoals ijzer, koper en zwavel. Zo wordt gecheleerde zink of zinkbisglycinaat 43,4 % beter opgenomen dan zinkgluconaat. 🌱



- Plantaardige zink wordt vooral aangeleverd door peulvruchten, noten en zaden, tarwekiem, quinoa en paddenstoelen.