

## Zinkcitrat Kapseln 30 mg reines Zink | PZN 11050478

### Täglich wichtig – Zinkcitrat

Zink zählt zu den lebenswichtigen Spurenelementen, die der Körper nicht selbst bilden kann und daher mit der Nahrung aufnehmen muss. Der Körper benötigt das essenzielle Spurenelemente für zahlreiche Stoffwechselfvorgänge, angefangen bei der Eiweißsynthese und der Zellteilung über viele Hormone, die nicht ohne Zink auskommen, bis hin zum Immunsystem, der Verdauung, der Blutbildung und der Spermienproduktion, für die Zink substanziiell ist. Da der Körper nicht über einen Zinkspeicher verfügt, ist eine tägliche Zufuhr von Zink empfehlenswert. Zu den Nahrungsmitteln mit hohem Zinkgehalt zählen neben Austern, die besonders viel Zink enthalten, Rindfleisch, Meeresfrüchte, Seefisch sowie Käse und andere Milcherzeugnisse sowie Eier und Vollkorn-Lebensmittel. Dabei ist zu beachten, dass Zink aus tierischen Lebensmitteln besser vom Körper verwertet werden kann als Zink aus pflanzlichen Quellen.



Bei gesunden Menschen wird eine Zufuhr von ca. 15 mg pro Tag empfohlen, für Schwangere und Stillende liegt die Empfehlung bei ca. 25 mg, da sie einen höheren Tagesbedarf haben. Auch Sportlern wird mitunter eine erhöhte Einnahme von Zink empfohlen, da sie einen Teil des wichtigen Spurenelements über den Schweiß wieder verlieren und eine körperliche Mehrbelastung zudem ebenso wie Stress für einen höheren Zinkbedarf sorgen kann. Da Vegetarier und Veganer bedingt durch ihre pflanzliche Ernährung vermehrt Phytinsäure aufnehmen, die gemeinsam mit Zink eine unlösliche Verbindung bildet, die eine Zinkaufnahme verhindert, kann auch bei ihnen eine erhöhte Zufuhr sinnvoll sein.

### Nahrungsergänzungsmittel mit Zink

#### Zutaten:

Füllstoff: mikrokristalline Cellulose, 30% Zinkcitrat, Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle).

NÄHRSTOFFE	PRO KAPSEL	%NRV*
Zink	30 mg	300 %

\* Prozentualer Anteil der Nährstoffbezugswerte nach Verordnung (EU) NR. 1169/2011 pro Tagesdosis.

Glutenfrei, lactosefrei, ohne künstliche Aromen, ohne Gentechnik, für Vegetarier und Veganer geeignet

#### Verzehrempfehlung:

Täglich 1 Kapsel mit ausreichend Flüssigkeit verzehren

#### Hinweis:

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

**Angaben zur Lagerung:**

Die Dose nach Gebrauch gut verschlossen halten. Kühl, nicht über 25 Grad und trocken lagern.

**Inhalt | Nennfüllmenge:**

60 Kapseln | 19,2 g

**Herstellungsland:**

Deutschland

**Zink trägt bei zu ...**

- einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel.
- einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel.
- einer normalen kognitiven Funktion.
- einer normalen DNA-Synthese.
- einer normalen Fruchtbarkeit und einer normalen Reproduktion.
- einer normalen Funktion des Immunsystems.
- einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen.
- einem normalen Fettsäurestoffwechsel.
- einem normalen Vitamin-A-Stoffwechsel.
- einer normalen Eiweißsynthese.
- der Erhaltung normaler Knochen.
- der Erhaltung normaler Haare.
- der Erhaltung normaler Nägel.
- der Erhaltung normaler Haut.
- der Erhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut.
- der Erhaltung der normalen Sehkraft.
- dem Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.

Zink hat eine Funktion bei der Zellteilung.