

OptiMahl-Zink[®]

Nahrungsergänzungsmittel

Zink gehört zu den essentiellen Nährstoffen, die vom Körper nicht selbst gebildet werden können und daher über die Nahrung zugeführt werden müssen. Die Zinkzufuhr muss regelmäßig erfolgen, da Zink im Körper nur unzureichend gespeichert werden kann. Zink ist nach Eisen das zweithäufigste Spurenelement in unserem Körper. Es ist an vielen lebensnotwendigen Stoffwechselabläufen beteiligt, so z.B. im Energiestoffwechsel, Proteinstoffwechsel und Hormonstoffwechsel. Zink spielt auch eine Rolle im antioxidativen Zellschutz, es stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte.

Zink ist sehr wichtig für die Zellteilung, daher sind von einem Zinkmangel in erster Linie Zellen betroffen, die eine hohe Teilungsrate aufweisen, wie beispielweise die Hautzellen oder die Zellen des Immunsystems. Eine ausreichende Zinkzufuhr über die Nahrung hat positiven Einfluss auf die körpereigenen Abwehrkräfte sowie die Wundheilung. Zink verbessert das Hautbild der trockenen, schuppigen Haut und kann bei Hautunreinheiten der Jugendlichen, besonders in der Pubertät helfen.

Zink ist in den Haarwurzeln deutlich angereichert und dort als Bestandteil von Struktureiweiß am Aufbau der Haare beteiligt. Somit sind die Haare besonders von einer Zinkunterversorgung betroffen. Während dünnes, glanzloses und brüchiges Haar sowie vorzeitiges Ergrauen eher auf einen leichten Zinkmangel hinweisen, kann Haarausfall oder fehlende Haarneubildung Zeichen einer fortgeschrittenen Zinkverarmung sein.

Die Gesamtmenge Zink im Körper beläuft sich auf 1,0 bis 2,5 Gramm. Zink ist in allen Zellen, Geweben und Organen enthalten. Der größte Zinkanteil im menschlichen Organismus befindet sich in Knochen, Zähnen, Haaren, Haut, Muskulatur und Leber. In der Literatur werden für gesunde Erwachsene täglich 15 mg Zink empfohlen. Es ist zu berücksichtigen, dass Jugendliche, Sportler, Frauen die hormonelle Verhütungsmittel nutzen, Diabetiker und Menschen im hohen Lebensalter einen erhöhten Zinkbedarf haben.

Diese Zufuhr ist durch die tägliche Ernährung oft nicht gewährleistet, da nur ca. ein Drittel des in den Lebensmitteln enthaltenen Zinks auch tatsächlich vom Körper aufgenommen wird. Die Zinkaufnahme im Körper ist abhängig von der Zusammensetzung der Nahrung. Sie ist bei eiweißreichen tierischen Produkten (z.B. Fleisch, Fisch oder Milchprodukten) deutlich höher als bei ballastreichen pflanzlichen Nahrungsmitteln (z.B. Obst, Gemüse oder Vollkornprodukten)

Der häufige Konsum von phosphathaltigen Limonaden, Fast Food und Fertiggerichten, sowie intensiver Sport, starkes Schwitzen oder Dauerstress begünstigen

die Entstehung eines Zinkmangels. Viele Reduktionsdiäten und Schlankheitskuren bedingen häufig nicht nur eine verminderte Zinkzufuhr, sondern verursachen über katabole Prozesse auch eine erhöhte Zinkausscheidung über die Nieren. Häufiger Genuss von Alkohol bringt ebenfalls eine Störung der Zinkaufnahme und erhöhte Zinkausscheidung mit sich.

Aufgrund der unterschiedlichen Verwertungsmöglichkeiten des Zinks in der Nahrung oder zinkarmer Ernährung ist eine Nahrungsergänzung mit Zink sinnvoll. Bei der Zufuhr von einer Tablette OptiMahl-Zink® wird 100 % (15 mg) der international empfohlenen Mindestzufuhr eines erwachsenen Menschen gedeckt.

Verzehrempfehlung:

Erwachsene pro Tag eine Tablette OptiMahl-Zink® nach einer Mahlzeit.

Die tägliche Verzehrsmenge (1 Tablette) enthält: (% Tagesbedarf nach RDA)

15 mg Zink (100%)

RDA = Empfohlene tägliche Zufuhr gemäß EU Kennzeichnung

Zutaten:

Zinkgluconat, Sorbit, Trennmittel (Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Carboxymethylcellulose, Kieselsäure)

Nähr und Brennwertangaben pro Tablette:

KJ: 3,5 / Kcal: 0,8.

Kohlenhydrate: 0,18 g, Fett: 0,01 g, Eiweiß: 0,0 g,

Für Diabetiker: enthält ausschließlich Zuckeraustauschstoff Sorbit

Wichtiger Hinweis:

Nahrungsergänzungsmittel sind außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern zu lagern! Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung.

Packungsgrößen:

50 und 100 Tabletten



F O N T A P H A R M

Fontapharm AG, Abt. Nahrungsergänzungsmittel – Varrel 11 – D-31303 Burgdorf
www.fontapharm.de

812665

06/01/5/G-02