

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 zinkgebrek vertonen, zeker bij van westerse geraffineerde voeding, bij een streng vegetarisch of een eiwitarm dieet. Ook zou ongeveer 40 procent van onze senioren een zinktekort hebben, mede door een zwakke maagfunctie. Naast een gezonde en gevarieerde voeding hebben zinksupplementen dus zeker een rol.

Sterke weerstand

Om verschillende redenen is zink belangrijk voor een sterke immuniteit. Zo bevordert zink in het beenmerg de vermenigvuldiging van de stamcellen van belangrijke witte bloedcellen (de B- en T-lymfocyten), draagt ze in de thymusklier bij tot het activeren van de T-lymfocyten en is ze nodig voor een adequate functie van de ziektekiem bestrijdende cellen in de eerstelijnsafweer, de “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. In studies ziet men dat de extra inname van zink, al dan niet in combinatie met vitamine C, de ernst en duur van acute luchtwegeninfecties vermindert. Waar ook nog moet op gewezen worden, is de synergie tussen zink en selenium voor een sterke immuniteit.

Vruchtbaarheid en prostaatfunctie

Te lage zinkspiegels kunnen de ouder wordende man op twee manieren treffen: door een lagere testosteronaanmaak kan het libido en het algemeen prestatievermogen te wensen over laten, terwijl er ook een grotere kans bestaat op goedaardige prostaatvergroting met vervelende plasklachten. Zink aanvullen is dan ook één van de belangrijkste maatregelen bij prostaatklachten. Maar zinkgebrek kan ook de vruchtbaarheid van de jonge man en vrouw schaden: bij eerstgenoemde kan 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

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

Optimaal gezichtsvermogen

Dat zink elementair is voor een optimaal gezichtsvermogen, wordt al bewezen door het feit dat er normaal veel zink voorkomt in het netvlies en het vaatvlies van het oog. Zink is er belangrijk om vitamine A van de lever in het oog om te zetten tot het pigment melanine, dat het oog beschermt (en mee de kleur ervan bepaalt). Zink bevordert ook de lichtcaptatie door rhodopsine of gezichtpurper. En ze maakt deel uit van antioxiderende enzymen die het netvlies beschermen tegen vrije radicalen. Alles samen, helpt zink beschermen tegen leeftijdsgebonden netvliesdegeneratie, tegen nachtblindheid en tegen cataract (staar of troebeling van de ooglens).

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 belangrijk. Zinkgebrek verhoogt dan ook het risico op osteoporose en op botbreuken. Daarnaast is zink speelt zink een belangrijke rol in de aanmaak van bindweefsels: ze helpt huidletsels te voorkomen en draagt het bij tot een vlotte wondgenezing. Verder kan zinkgebrek leiden tot een verminderde pigmentatie van het haar met een rode schijn, tot verlies van haren in welomschreven plekken (alopecia areata) op de behaarde hoofdhuid en tot verlies van wenkbrauwen en wimpers. Ook broze, breekbare nagels worden bij zinkgebrek gezien.

Waar zink nog belangrijk voor is:

- ze is elementair voor een optimaal reuk- en smaakvermogen
- ze maakt deel uit van antioxiderende enzymen en draagt zo bij tot het voorkomen van vroegtijdige ouderdomsverschijnselen zoals gehoor- en smaakverlies
- ze draagt bij tot een gezonde leverfunctie en is cruciaal voor de genezing van maagzweren in een eerste stadium

- ze 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
- ze speelt een rol in de stabilisatie van het genetisch materiaal en is een essentieel voor de aanmaak van nucleïnezuren bij de celdelingen
- ze draagt bij tot het behoud van gezonde bloedvaten, een normale bloeddruk en een stabiel hartritme

Verzekerde opname, goed verdragen

Net zoals bij de meeste mineralen, kan door “chelatie” of binding aan een aminozuur, de opname van zink geoptimaliseerd worden. Daarom zijn gecheleerde vormen van zink zoals zinkbisglycinaat en zinkmethionine de betere keuzes. Ze vereisen in tegenstelling tot zinkzouten (zinkoxide, zinkcitraat, zinkgluconaat, zinkpicolinaat...) geen maagzuur voor hun opname en worden dan ook vlot opgenomen door mensen met een zwakke maagfunctie (ouderen, zieken, bij maagdarmaandoeningen) en dit zonder de spijsvertering te belasten.