

ZINEK

Potravina	Obsah Zn [mg.kg⁻¹]
chléb pšenično-žitný	12
ječmen	25
jogurt	3,2 - 4,6
kroupy ječné	20
krupice hrubá	5,6
maso hovězí kýta	6,5
maso vepřové bok	33
maso vepřové kýta	37
maso vepřové krkovice	48
maso vepřové plec	57
mléko acidofilní	3,3
mléko plnotučné	3,2
mléko sušené	36
mouka pšeničná hrubá	7,3
mouka pšeničná polohrubá	4,8
oves	25
pohanka	20 - 30
proso	30
pšenice dvouzrnka	44
pšenice jednozrnka	63
pšenice ozimá	36
sýry	3,5 - 35
špalda	35
tvaroh měkký	6,2
tvaroh tvrdý	8,0
žito ozimé	27

- [Zinek v potravinách](#)
- [Nedostatek zinku](#)
- [Doporučené dávkování](#)

Zinek v potravinách

V lidském organismu má zinek důležitou úlohu jako součást velké řady enzymů. Dostatek zinku v potravinách je důležitý pro správnou činnost imunitního systému. Zinek podporuje hojení ran, tvorbu řady hormonů, léčbu zánětů a uchování inzulínu. Mezi důležité zdravotní účinky zinku patří ochrana organismu před nachlazením.

V dostatečném množství se zinek vyskytuje v potravinách bohatých na bílkoviny, zejména v hovězím, vepřovém a drůbežím mase, vejcích a mořských plodech. Mezi potraviny obsahující zinek patří také obilniny, fazole, sýry a řechy, ale tyto přírodní zdroje poskytují zinek ve formě hůře přijatelné pro lidský organismus.

Tabulka zobrazuje abecední seznam vybraných potravin bohatých na zinek: →

Nedostatek zinku

Nedostatek zinku hrozí při nevyvážené stravě a zejména při řadě onemocnění, která vstřebávání zinku negativně ovlivňují, jedná se zejména o chronická zánětlivá střevní onemocnění, diabetes, atopický ekzém. Nedostatkem zinku jsou ohroženi také alkoholici.

Mezi hlavní příznaky nedostatku zinku v organismu patří zejména špatně se hojící rány, špatné vnímání pachů a chutí a šeroslepost. Mezi další klinické příznaky nedostatku patří popraskané ústní koutky, poruchy růstu, únava a celková slabost organismu.

Předávkování zinkem se obvykle rychle projeví kovovou pachutí na jazyku, bolestí hlavy, průjmem a zvracením.

Doporučené dávkování

Doporučená denní dávka (*DDD*) zinku pro dospělé je 15 mg. Pro děti ve věku do 4 let je *DDD* zinku 7 mg, starším dětem je doporučováno 10 mg denně. V těhotenství se doporučuje 20 mg a při kojení až 25 mg zinku denně.