

Faktenblatt: Zink

September 2019

Methode/Substanz

Zink gehört zu den Spurenelementen und ist wichtig für das Zellwachstum und das Immunsystem. Zink ist unter anderem in tierischen Produkten, v.a. Innereien und Hartkäse, Kernen, Nüssen, Haferflocken und Linsen enthalten.

Einfluss auf die Entstehung von Tumoren

Welche Rolle Zink bei der Entstehung von Tumoren spielt, ist noch nicht genau geklärt. Die Prostata enthält besonders viel Zink, bei einer sehr hohen Zinkaufnahme kann das Risiko an Prostatakrebs zu erkranken, erhöht sein. Dagegen hat Zink bei Bauchspeicheldrüsenkrebs keinen Einfluss.

Wirksamkeit in Bezug auf den Verlauf der Tumorerkrankung

Es konnte bisher noch nicht belegt werden, dass Zink einen Einfluss auf den Verlauf einer Krebserkrankung hat.

Wirksamkeit bei Beschwerden

Bei Entzündungen der Mundschleimhaut nach einer Chemo- und/oder Strahlentherapie kann die Einnahme von Zink als Tablette oder die direkte Anwendung an der Mundschleimhaut, beispielsweise als Lutschtablette, hilfreich sein.

Wechselwirkungen

Nicht bekannt

Nebenwirkungen

Bei der Aufnahme von Zink als Tabletten können Geschmacksstörungen, Übelkeit, Durchfall, Kopfschmerzen, Fieber und chronische Erschöpfung auftreten. Bei der kontinuierlichen Anwendung ist das Risiko eine Blasenentzündung zu entwickeln erhöht.

Gegenanzeigen

Nicht bekannt.

Fazit

Zink kann bei Entzündungen, insbesondere im Mundbereich nach einer Strahlen- oder Chemotherapie, helfen. Die dauerhafte Einnahme von Zink ohne nachgewiesenen Mangel sollte nicht erfolgen, da vermehrt Prostatakrebs und Blasenentzündungen auftreten können.