

## Faktenblatt: Zink

August 2023

### 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.

### 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 während einer Strahlentherapie bei Patienten mit Kopf-Hals-Tumoren, die eine Strahlentherapie bekommen, kann die direkte Anwendung von Zinkpaste auf der Mundschleimhaut hilfreich sein.

Zink kann auch die Geschmacksstörungen unter dieser Strahlentherapie vermindern.

### Wechselwirkungen

Nicht bekannt.

### Nebenwirkungen

Langfristige zu hohe Zufuhr von Zink aus Luft, Wasser, Boden und Nahrung kann zu Vergiftungserscheinungen führen, die verschiedene Organe betreffen, insbesondere Verdauungs-, Atmungs- und Nervensystem.

Es gibt auch erste Daten, die dafürsprechen, dass eine zu hohe Aufnahme von Zink über Nahrungsergänzungsmittel das Risiko für eine Krebserkrankung erhöhen können.

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.