

## Faktenblatt: Zink

November 2025

### 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

Ein Einfluss einer Zinkeinnahme auf den Verlauf einer Krebserkrankung wurde bisher nicht nachgewiesen.

### Wirksamkeit bei Beschwerden

Bei Entzündungen der Mundschleimhaut während einer Strahlentherapie bei Patienten mit Kopf-Hals-Tumoren, die eine Strahlentherapie bekommen, kann die direkte Anwendung einer Zinklösung für die 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.

Bei der Einnahme von Zinktabletten können Geschmacksstörungen, Übelkeit, Durchfall.

## Gegenanzeigen

Nicht bekannt.

## Fazit

Die Einnahme von Zink oder das Spülen des Mundes mit einer zinkhaltigen Lösung können möglicherweise das Risiko für eine Mundschleimhautentzündung durch eine Chemo- oder Strahlentherapie vermindern. Die dauerhafte Einnahme von Zink ohne nachgewiesenen Mangel sollte nicht erfolgen, da die Zinkeinnahme auch Nebenwirkungen haben kann.