
Subject: Wieviel mg zink?

Posted by [Helveticus](#) on Thu, 07 May 2009 12:55:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ech nehme zur Zeit 12mg Zink pro Tag. Reicht das?

Subject: Re: Wieviel mg zink?

Posted by [haare82](#) on Thu, 07 May 2009 18:34:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zink bringt nur bei mangel was, geh zum arzt, die meisten haben keinen zinkmangel

Subject: Re: Wieviel mg zink?

Posted by [Brosec](#) on Sun, 17 May 2009 20:30:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was mich wundert ist, ich hab mal meine Blutwerte untersuchen lassen und Mein Zink Wert war gerade noch ok (Im unteren normalbereich) Obwohl ich zu der Zeit täglich 50mg Zink genommen habe? Kann es sein das Zink in Tablettenform nur schlecht aufgenommen wird?

Subject: Re: Wieviel mg zink?

Posted by [haare82](#) on Sun, 17 May 2009 21:17:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

50mg? hast du vor dich zu vergiften? auch wens dein köper scheinbar schlecht aufnimmt, die 50mg zink müssen trotzdem durch deinen körper! ich würde sowas auf längere zeit nicht machen, 15mg reichen vollkommen, außerdem nimmt man durch die nahrung auch noch zink auf ...

Subject: Re: Wieviel mg zink?

Posted by [stef84](#) on Tue, 19 May 2009 11:01:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

haare82 schrieb am Son, 17 Mai 2009 23:1750mg? hast du vor dich zu vergiften? auch wens dein köper scheinbar schlecht aufnimmt, die 50mg zink müssen trotzdem durch deinen körper! ich würde sowas auf längere zeit nicht machen, 15mg reichen vollkommen, außerdem nimmt man durch die nahrung auch noch zink auf ...

Mit 50mg vergiftet man nichts. Bodybuidler nehmen oft 150mg.
Allerdings sollte man das doch eher kurweise machen. Also nicht immer 50mg für eine lange

Zeit.

Brosec, setze doch mal das Zink ab für 2 Wochen und mache dann nochmal einen Bluttest. Vielleicht hast du ja einen krassen Zinkmangel...

Zink wird aber auch nicht so toll aufgenommen. Man könnte Aminosäuren wie Histidin oder Cystein hinzunehmen... Eisensupplementierung blockiert z.B. auch die Zinkaufnahme...

Subject: Re: Wieviel mg zink?

Posted by [fiebius](#) on Thu, 28 May 2009 01:15:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zink brauchst Du im Serum erst garnicht messen lassen da eine genaue Bestimmung oder Interpretation mit den heutigen Methoden nur schwer möglich ist!

Subject: Re: Wieviel mg zink?

Posted by [bumba](#) on Fri, 29 May 2009 21:11:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Brausetabletten aus der Apotheke haben meistens so 20 - 25mg Zink. Also deutlich mehr und die bekommst du verschreibungsfrei.

Als Vegetarier ist es echt schwer auf natürliche Art an Zink ranzukommen (außer massenweise Nüsse essen).

Das Problem bei Zink ist, dass es ja über das Blut gemessen wird. Zink wird dem Blut aber erst dann fehlen, wenn es schon überall kritisch wird. D.h. die Zinkversorgung des Blutes hat oberste Priorität. Daher ist ein Bluttest nicht aufschlussreich.
