

Zink (Methionine)

Zink tabletten helpen bij het beschermen van gezonde cellen en weefsels. Zink ondersteunt het afweer mechanisme van het lichaam.

Zink is een essentieel mineraal dat overal in het lichaam voorkomt, maar voornamelijk in de spieren. Het mineraal is belangrijk voor celdeling, het genezen van wonden, de groei van het haar, het reguleren van het bloedsuiker en voor het immuunsysteem

Oorzaken van zink tekort:

Sporten, stress en een chronische aandoeningen van de ingewanden leiden tot veranderingen in de zinkbalans. Zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven kunnen ook een tekort ontwikkelen als ze het verlies aan zink niet compenseren met een verhoogde inname. Mensen die alleen plantaardig voedsel eten krijgen over het algemeen niet genoeg zink binnen.

Wat zijn de symptomen van een zink tekort?

Zink doet zijn werk in het hele lichaam, dus een tekort zal overal ongemak veroorzaken.

Als er te weinig zink in het lichaam is kan **haarverlies** plaatsvinden, of **nagels die bros worden**. Andere symptomen zijn.

- Minder snelle genezing van wondjes
- Nachtblindheid, verminderd reukvermogen
- Vermoeidheid, depressieve buien
- Verminderde weerstand tegen infecties, diarree
- Fors verlies aan gewicht, spierkrampen
- Erectiestoornis

Contra-Indicaties

Gebruik alleen zinkhoudende voedingssupplementen als u daadwerkelijk een tekort aan zink heeft. Anders bestaat het gevaar van een zinkoverschot, wat gevaarlijk is voor de gezondheid.

Interacties

Mineralen zijn in competitie met elkaar en kunnen elkaar hinderen bij het doordringen in de bloedbaan vanuit de dunne darm. Zinkpreparaten kunnen op deze wijze de werkzaamheid van **antibiotica, reuma-medicijnen** of **diuretica** (plaspillen) beïnvloeden. Daarom is het aan te raden om zinkpreparaten in te nemen een paar uur na, of een paar uur voor, het innemen van de genoemde medicijnen.

*Het lichaam kan **niet alle mineralen tegelijk** opnemen; ze verhinderen elkaars absorptie. Daarom is het af te raden om de volgende supplementen tegelijkertijd in te nemen: **ijzer, calcium en koper**. Onderzoek toont aan dat ijzer gedurende langere tijd niet wordt opgenomen als dat gelijk wordt geslikt met grotere hoeveelheden zink.*

Samenstelling en geadviseerd gebruik

Samenstelling per dagdosering (1 tablet)			
Ingrediënt	Hoeveelheid	Percentage RI*	Verbinding
Zink	15 mg	150%	L-methioninesulfaat
*) Referentie Inname.			
Categorie: Mineralen. Ingrediënten: Microcrystalline cellulose (vulstof), mineralen, HPMC (glansmiddel/coating), calcium gebonden vetzuren (antiklontermiddel), silicium dioxide (antiklontermiddel). Allergie informatie: Dit product bevat geen bekende allergenen.			

Geadviseerd dagelijks gebruik: 1 tablet per dag, met water innemen.

Waarschuwingen: Aanbevolen dosering niet overschrijden. Een gezonde leefstijl is van belang. Een voedingssupplement is geen vervanging van een gevarieerde voeding.

Bewaaradvies:

Bij kamertemperatuur en droog bewaren. Buiten bereik van jonge kinderen houden.

Inhoud: 100 tabletten