**Zink (mineraal)**

Zink is een spoorelement dat onderdeel is van een groot aantal enzymen die betrokken zijn bij de stofwisseling in het lichaam. Komt in kleine hoeveelheden voor in veel voedingsmiddelen, zoals vlees, kaas, graanproducten, noten en schaal- en schelpdieren.

Zink is onder andere nodig bij:

* Opbouw eiwitten
* Groei en ontwikkeling van weefsel
* Een goede werking van het afweer-/immuunsysteem

**Zinktekort en overschot**

Zinktekort kun je herkennen aan:

* Afwijkingen aan de huid, slijmvliezen en skelet
* Anders ruiken en proeven
* Achterblijvende groei en ontwikkeling van het geslacht
* Verminderde afweer tegen infecties en nachtblindheid

Zinkoverschot is vrijwel onmogelijk om via voeding te krijgen maar als je elke dag een hoge dosis zinktabletten gebruikt, kan een tekort aan koper ontstaan.

**Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) van zink**

**Verschilt per leeftijd:**

Kinderen tot 9 jaar: 5 tot 7 milligram

Mannen: 9 tot 12 milligram

Vrouwen: 8 tot 11 milligram