

Prof. Dr. med. Hans Georg Classen
Arzt für Pharmakologie und Toxikologie
Vorsitzender der Gesellschaft für Biofaktoren e. V.

Der Biofaktor Zink und die Immunalterung

Der Alterungsprozess betrifft nahezu jede Zelle und jedes Organ – auch das körpereigene Immunsystem. Um den allgemeinen Alterungsprozess und die Immunalterung zu verlangsamen, ist auf eine optimale Versorgung mit Biofaktoren wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu achten. Dabei kommt dem Zink eine besondere Schlüsselrolle zu. Zwischen Zinkmangel und nachlassender Immunabwehr im Alter besteht laut Wissenschaftlern des Institutes für Immunologie der Universitätsklinik Aachen eine enge Verbindung.¹

Unter den Biofaktoren, die für ein funktionierendes Immunsystem unerlässlich sind, spielt Zink eine überragende Rolle. Allerdings ist gerade bei Senioren die Prävalenz für ein Zinkdefizit erhöht. Ursachen sind eine unzureichende alimentäre Zinkzufuhr, Alterserkrankungen, Arzneimittelinteraktionen oder chronische Resorptionsstörungen.² Ein Zinkmangel wiederum kann die Anfälligkeit für Infektionen erhöhen, zu einer verminderten Anti-Tumor-Immunität beitragen und ein abgeschwächtes Ansprechen auf Impfungen nach sich ziehen.³

Zinksupplemente wirken der Immunalterung entgegen

Die negativen Auswirkungen eines Zinkmangels auf das Immunsystem sind allerdings durch eine Supplementierung mit dem Biofaktor weitgehend reversibel“, so das Statement der Wissenschaftler der Universität Aachen. Die Labordiagnostik eines Zinkmangels erweist sich jedoch mitunter als schwierig, da die Bestimmung des Zinkspiegels im Serum keine exakte Aussage ermöglicht. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt daher bei Verdacht auf einen Zinkmangel eine probatorische Supplementierung mit dem Biofaktor.

Als Nachweis für einen Zinkmangel gilt die Verminderung der Symptome nach Zinkgabe. Als ausreichend hohe und gleichzeitig sichere Tagesdosis – auch langfristig – gelten laut EFSA 25 mg oral aufgenommenes Zink.⁴ Zudem ist auf eine gute Bioverfügbarkeit durch organisch gebundene Zinksalze wie Zinkorotat zu achten.

Weitere Informationen zu Zink und anderen Biofaktoren finden Sie hier:
www.gf-biofaktoren.de/wissenswertes-ueber-biofaktoren/steckbriefe/

Literatur:

¹ Baarz BR, Rink L: Rebalancing the unbalanced aged immune system - A special focus on zinc. Ageing Res Rev 2022 Feb; 74: 101541

² Classen HG et al.: Zink. Das unterschätzte Element. MMP 2020; 4/43: 149-157

³ Barnett JB et al.: Effect of zinc supplementation on serum zinc concentration and T-cell proliferation in nursing home elderly: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Am J Clin Nutr 2016 Mar; 103(3): 942-951

⁴ European Commission: Opinion of the Scientific Committee on Food on the Tolerable Upper Intake Level of Zinc (expressed on 5 March 2003). SCF/CS/NUT/UPPLEV/62