

Tab. 16: D-A-CH-Referenzwerte für die Zinkzufuhr nach Geschlecht und Alter¹³

| Alter | Zinkzufuhr in mg pro Tag bei Mischkost | | | | | |
|--------------------------------------|--|-----------------------|-------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|
| | männlich | | | weiblich | | |
| | niedrige Phytatzufuhr | mittlere Phytatzufuhr | hohe Phytatzufuhr | niedrige Phytatzufuhr | mittlere Phytatzufuhr | hohe Phytatzufuhr |
| Säuglinge | | | | | | |
| 0 bis unter 4 Monate | | | | 1,5 | | |
| 4 bis unter 12 Monate | | | | 2,5 | | |
| Kinder und Jugendliche | | | | | | |
| 1 bis unter 4 Jahre | | | | 3 | | |
| 4 bis unter 7 Jahre | | | | 4 | | |
| 7 bis unter 10 Jahre | | | | 6 | | |
| 10 bis unter 13 Jahre | | 9 | | | 8 | |
| 13 bis unter 15 Jahre | | 12 | | | 10 | |
| 15 bis unter 19 Jahre | | 14 | | | 11 | |
| Erwachsene und Senioren | | | | | | |
| 19 bis unter 65 Jahre | 11 | 14 | 16 | 7 | 8 | 10 |
| 65 Jahre und älter | 11 | 14 | 16 | 7 | 8 | 10 |
| Schwangerschaft und Stillzeit | | | | | | |
| Schwangere 1. Trimester | – | – | – | 7 | 9 | 11 |
| Schwangere ab dem 4. Monat | – | – | – | 9 | 11 | 13 |
| Stillende | – | – | – | 11 | 13 | 14 |

en mit B₁₂-Mangel auch B₁₂-arme Milch, sodass sie zu einer Unterversorgung des vollgestillten Säuglings beitragen.¹⁸ Gemäß der Empfehlungen des portugiesischen National Programme for the Promotion of a Healthy Diet¹⁹ sollten vegetarisch und vegan lebende Familien ihren Nachwuchs bei rein oder überwiegend pflanzlicher Beikost idealerweise bis zum 2. Lebensjahr zusätzlich zur Beikost stillen.

Im Gegensatz zu anderen Mineralstoffen wie Eisen sind die Zinkspeicher des Körpers relativ klein und so sind Menschen auf eine kontinuierliche Zinkzufuhr über die Nahrung angewiesen.²⁰ Als »Tolerable Upper Intake Level« (UL) für Zink wurden in den Vereinigten Staaten 40 mg pro Tag festgelegt,²¹ in Europa ist man, wie auch beim Eisen, vorsichtiger und empfiehlt ein UL in Höhe von 25 mg pro Tag für Erwachsene.^{22,23} Dieses UL gilt auch für schwangere und stillende Frauen. Das UL für Kinder steigt mit dem Alter und lautet: 7 mg für Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren, 10 mg für Kinder von 4 bis 6 Jahren, 13 mg für Kinder von 7 bis 10 Jahren, 18 mg für Kinder von 11 bis 14 Jahren und 22 mg für Kinder von 15 bis 17 Jahren.²⁴

Somit ist bei Zink die Spannweite zwischen der erwünschten Zufuhr und der