



aufnehmen kann als vermutet – nur 30 Prozent können absorbiert werden –, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung die empfohlene Zinkmenge für erwachsene Männer auf 10 mg pro Tag, für erwachsene Frauen auf 7 mg pro Tag gesenkt. ... Eine anhaltende erhöhte Zinkzufuhr kann zu **Kupfermangel** und Störungen in der Blutbildung führen.

<<

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit sieht die tolerable obere Aufnahmemenge liegt bei 25 mg Zink pro Tag. Diese Menge empfiehlt laut der Zeitschrift *Ökotest* auch das Bundesinstitut für Risikobewertung. Letzteres sagt auch, dass man über Nahrungsergänzungsmittel täglich höchstens 2,25 mg Zink aufnehmen soll.

Tabellen für Zink-Quellen gibt es zum Beispiel hier:

<https://www.naturalie.de/zink-in-lebensmitteln-quellen/>