

Zink steigert Immunfunktion bei Kindern und verhindert Durchfall

Zink-Supplemente können Durchfall und andere Infektionen bei unterernährten Kindern reduzieren, fand eine Studie der renommierten Cochrane Library heraus. Die Mikronährstoff Zink war auch mit einem geringeren Risiko der Sterblichkeit aufgrund von Durchfall, Infektionen der unteren Atemwege, oder Malaria assoziiert, berichtete der leitende Wissenschaftler Professor Zulfiqar Bhutta vom „Center of Excellence“ der Aga-Khan-Universität in Karachi (Pakistan).

In armen Ländern ist es besonders wichtig, direkte Beweise zu liefern, dass die Bedürfnisse der Menschen direkt verbessert werden um damit die eigenen Gesundheitsdienste und die Politik zu überzeugen Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge zu ergreifen.

Etwa 30 % der Weltbevölkerung ist von Zinkmangel betroffen. Der menschliche Körper kann Zink nicht herstellen, und er muss es täglich mit der Nahrung aufnehmen. Es wird geschätzt, dass mehr als einer von sechs Menschen weltweit einen Zinkmangel hat und dass bei etwa einem von 58 Todesfällen weltweit bei Kindern unter fünf Jahren ein Zinkmangel besteht. Zinkmangel ist in Südostasien, Afrika (südlich der Sahara) und in Teilen Lateinamerikas weit verbreitet. Laut WHO und UNICEF, könnte ein großflächiger Einsatz von Zink-Supplementen in Kombination mit Salzen zur oralen Rehydrierung das Leben von 88 % der 1,5 Millionen Kinder retten, die weltweit jährlich an Durchfall sterben.

Prof. Bhutta und seine Mitarbeiter überprüften die Daten aus 80 Studien mit 205.401 Kindern im Alter von sechs Monaten bis zu zwölf Jahren vor allem in Ländern mit niedrigen und mittleren Einkommen. Kinder, die Zink einnahmen, hatten ein geringeres Risiko an Durchfall zu erkranken und die Kinder, die Zink bekamen, waren auch etwas größer im Wuchs am Ende der Zink-Gabe, im Vergleich zu Kindern, die kein Zink erhielten.

Nahrungsergänzungsmittel sind zwar kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung, allerdings in Ländern, in denen Zink-Mangel weit verbreitet ist, kann eine allgemeine Ergänzung der Nahrung mit Zink helfen, den Tod vieler Kinder kurzfristig zu verhindern. Zink ist im Allgemeinen ein sicheres Nahrungsergänzungsmittel. Eine zu hohe Zinkaufnahme kann akut zu Brechreiz und Erbrechen führen. Insgesamt aber überwiegen die Vorteile einer Zink Supplementation.

Literatur

E. Mayo-Wilson, J.A. Junior, A. Imdad, S. Oean, X.H.S. Chan, E.S. Chan, A. Jaswal, Z.A. Bhutta. Zinc supplementation for preventing mortality, morbidity, and growth failure in children aged 6 months to 12 years of age. The Cochrane Library. Published online, doi: 10.1002/14651858.CD009384.pub2