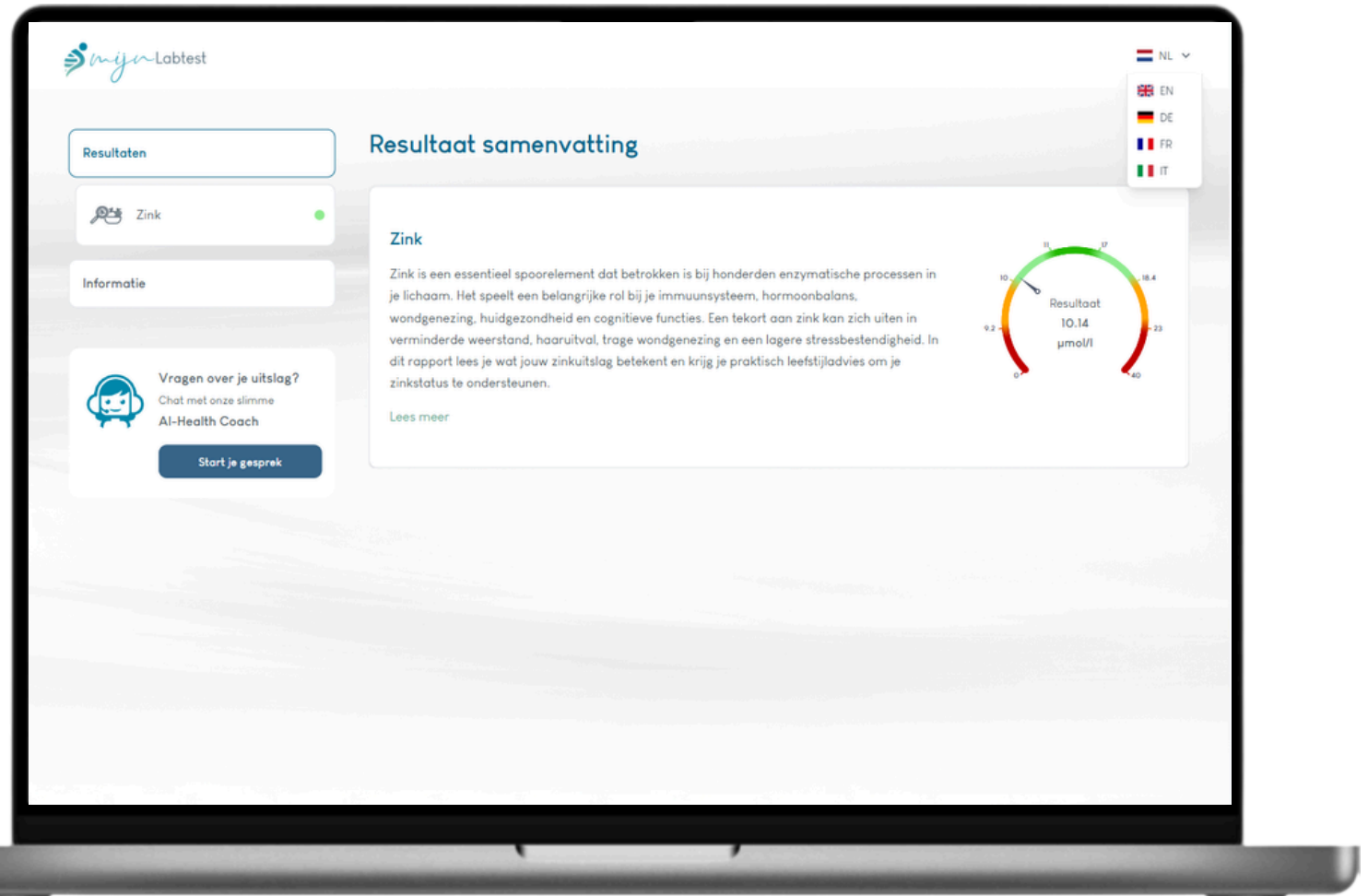




Resultaten

 Zink

Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme

AI-Health Coach

Start je gesprek

Resultaat samenvatting

Zink

Zink is een essentieel spooorelement dat betrokken is bij honderden enzymatische processen in je lichaam. Het speelt een belangrijke rol bij je immuunsysteem, hormoonbalans, wondgenezing, huidgezondheid en cognitieve functies. Een tekort aan zink kan zich uiten in verminderde weerstand, haaruitval, trage wondgenezing en een lagere stressbestendigheid. In dit rapport lees je wat jouw zinkuitslag betekent en krijg je praktisch leefstijladvies om je zinkstatus te ondersteunen.

[Lees meer](#)

Resultaten

 Zink

Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme

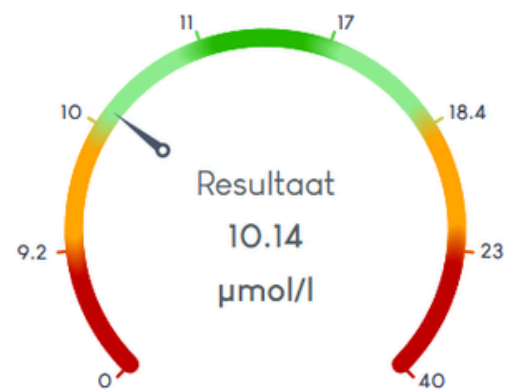
AI-Health Coach

Start je gesprek

← Terug naar Resultaten

Zink

Zink is een essentieel spoorelement dat betrokken is bij honderden enzymatische processen in je lichaam. Het speelt een belangrijke rol bij je immuunsysteem, hormoonbalans, wondgenezing, huidgezondheid en cognitieve functies. Een tekort aan zink kan zich uiten in verminderde weerstand, haaruitval, trage wondgenezing en een lagere stressbestendigheid. In dit rapport lees je wat jouw zinkuitslag betekent en krijg je praktisch leefstijladvies om je zinkstatus te ondersteunen.



Het resultaat van uw onderzoek is 10.14 µmol/l

In dit rapport lees je:

1. Tips om je zinkwaarde te verhogen of te ondersteunen
2. Top 10 voedingsmiddelen rijk aan zink
3. De meest voorkomende symptomen bij een zinktekort of -overschot
4. Meer achtergrondinformatie over zink
5. Gerelateerde laboratoriumtesten
6. Uitgebreid supplementenadvies
7. Wanneer een nameting verstandig is

Tips om je zinkwaarde te verhogen



Voeding

- Eet regelmatig dierlijke eiwitbronnen zoals vlees, eieren en schaal- en schelpdieren; zink uit dierlijke voeding wordt beter opgenomen.
- Voeg pompoenpitten, noten en zaden toe als plantaardige zinkbronnen.
- Week of fermenteer granen en peulvruchten om fytinezuur te verlagen en zinkopname te verbeteren.

Voedingsmiddelen rijk aan zink

(hoeveelheid per 100 gram voedingsmiddel)

1. Oesters – 25 mg (= 250 % van de ADH)
Zeer hoge biologische beschikbaarheid, ondersteunt immuuniteit en hormoonbalans.
2. Rundvlees – 4,8 mg (= 48 % van de ADH)
Goed opneembare bron, rijk aan eiwit.
3. Pompoenpitten – 7,8 mg (= 78 % van de ADH)
Plantaardige toppeer, combineer met vitamine C.
4. Kaas (48+) – 3,5 mg (= 35 % van de ADH)
Draagt bij aan zink- en eiwitname.
5. Cashewnoten – 5,6 mg (= 56 % van de ADH)
Rijk aan mineralen en gezonde vetten.
6. Kikkererwten – 2,5 mg (= 25 % van de ADH)
Goede plantaardige bron, beter na weken/koken.
7. Eidooier – 3,0 mg (= 30 % van de ADH)
Bevat ook choline en B-vitaminen.
8. Volkoren haver – 4,0 mg (= 40 % van de ADH)
Combineer met fermentatie voor betere opname.
9. Linzen – 1,3 mg (= 13 % van de ADH)
Matige opname, wel waardevol bij variatie.
10. Pure chocolade (>70%) – 3,3 mg (= 33 % van de ADH)
Extra bron, met mate vanwege calorieën.

Veel voorkomende symptomen

- Verminderde weerstand – zink is essentieel voor immuun activatie.
- Trage wondgenezing – zink ondersteunt celgroei en herstel.