



Deutsche Gesellschaft für Nährstoffmedizin
und Prävention (DGNP) e. V.

Zink-Supplemente beeinflussen Immunabwehr

T-Zellen sind Bestandteil der erworbenen Immunabwehr, deren Aktivität mit dem Alter abnimmt. **Zink** könnte nach den Erkenntnissen einer aktuellen Studie einen wichtigen Einfluss auf die Immunabwehr im Alter haben. Barnett und Kollegen testeten an 53 pflegebedürftigen Menschen im Alter von mindestens 65 Jahren den Einfluss von Zink-Supplementen auf Marker für die Immunabwehr. Die Teilnehmer hatten zu Beginn der Studie niedrige Zinkwerte und erhielten über drei Monate entweder ein Placebo oder 30 mg Zink.

Ergebnisse

Der Zeitraum von drei Monaten genügte nicht, um die Zinkwerte zu normalisieren, jedoch erhöhte sich die Anzahl der T-Zellen signifikant ($P < 0,05$).

Zusammenfassung

Zink-Supplemente können den Zinkwert im Blut verbessern und die Anzahl der T-Zellen als ein Marker der Immunabwehr erhöhen.

Barnett JB, Dao MC, Hamer DH, Kandel R, Brandeis G, Wu D, Dallal GE, Jacques PF, Schreiber R, Kong E, Meydani SN.

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 März; 103(3): 942-51