

Praxis & Medizin

Zink verringert Risiko für Depressionen

Eine geringe **Zink**zufuhr über die Nahrung erhöht das Risiko für Depressionen. Australische Wissenschaftler überprüften anhand von zwei prospektiven Kohortenstudien einen möglichen Zusammenhang zwischen der Zinkzufuhr über die Nahrung und dem Risiko eine Depression zu entwickeln. Sie fassten die Daten von Männern und Frauen im Alter zwischen 50 und 85 Jahren zusammen und ermittelten unter Zuhilfenahme eines Fragebogens zur Verzehrshäufigkeit von Lebensmitteln die durchschnittliche Zinkzufuhr.

Ergebnisse

Männer und Frauen, die hohe Mengen Zink zu sich genommen hatten, erkrankten seltener an einer Depression als solche mit einer geringen Zufuhr. Die 20 % Männer und Frauen mit der höchsten Zinkzufuhr hatten, im Vergleich zu den 20 % am schlechtesten mit Zink Versorgten, ein um 30 - 50 % geringeres Risiko an einer Depression zu erkranken.

Zusammenfassung

Eine gute Versorgung mit Zink scheint sowohl Männer als auch Frauen vor einer Depression schützen zu können.

Bei Fragen zur optimalen Mikronährstoffversorgung stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihr Praxisteam Dr. Roth