



## Støtter kroppens immunforsvar

Bio-Zink er et zinktilskud bestående af rent, organisk bundet zink med en høj optagelighed i kroppen. Hver tablet indeholder 15 mg zink. Det svarer til 150% af ADT.

### Hvad er zink?

Zink er et grundstof og livsnødvendigt mineral. Det findes i celler overalt i kroppen. Sammen med kobber indgår zink som en nødvendig del af antioxidant-enzymet superoxid-dismutase (SOD).

Behovet for zink er størst i puberteten, hos gravide og ammende kvinder, hos vegetarer, hos ældre mennesker, ved et stort alkoholforbrug, under stress, ved brug af vanddrivende midler og hos mennesker, der sveder meget. Da kroppen ikke har noget decideret zinkdepot, har vi behov for vedvarende tilførsel af mineralet.

Af zinks mange vigtige funktioner i kroppen kan nævnes, at zink indgår i ca. 200 forskellige enzymer, bl.a. enzymer, der er nødvendige for kroppens omsætning af næringsstoffer og enzymer nødvendig for normal oversættelse og udtryk af vores genetiske kode. Her følger flere af zinks funktioner. Zink:

- indgår i normal DNA-syntese og celledeling
- medvirker til et normalt fungerende immunforsvar
- medvirker til en normal kognitiv funktion

- indgår i en normal fertilitet og reproduktionsevne
- indgår i et normalt fedtsyrestofskifte
- indgår i en normal syre-base-balance
- bidrager til en normal omsætning af A-vitamin
- bidrager til at vedligeholde hår, negle, knogler & hud
- indgår i en normal dannelse af proteiner i kroppen
- bidrager til normalt niveau af testosteron i blodet
- medvirker til en normal omsætning af kulhydrater
- medvirker til vedligeholdelse af et normalt syn
- medvirker til at beskytte kroppens celler mod oxidativt stress



# Bio-Zink

## Næringsstofindhold pr. anbefalet daglig dosis:

		% ADT*
Zink	15 mg	150%

\*ADT= Anbefalet daglig tilførsel

## Dosering

1 tablet daglig for voksne samt børn på 11 år og derover. Den anbefalede daglige dosis må ikke overskrides.

For bedste udnyttelse: Tages forskudt for et måltid. Evt. før sengetid.

Bør kun efter aftale med læge eller sundhedsplejerske anvendes af gravide eller børn under 1 år.

Kosttilskud bør ikke erstatte en varieret kost og en sund livsstil.

## Indhold

90 tabletter = 32 g

## Ingredienser

Glukose

Mineral (zinkgluconat).

Fyldemiddel: Mikrokrystallinsk cellulose.

Antiklumpningsmidler: Magnesiumsalte af fedtsyrer, siliciumdioxid

## Opbevaring

Stuetemperatur. Ikke i direkte sollys.

Opbevares utilgængeligt for børn.

*Ingredienserne i dette produkt stammer ikke fra økologisk landbrugsproduktion. Udtrykket "Bio" henviser i denne sammenhæng alene til produktets biotilgængelighed eller biokemisk organiske natur.*

Zink er ugiftigt i det anbefalede doseringsområde, men høje zinkdoser gennem længere tid (10-30 gange ADT) kan bl.a. medføre kobbermangel.

Samtidigt indtag af jern og zink kan påvirke kroppens zinkoptagelse negativt. En høj calciumindtagelse kan også reducere optagelsen af zink i kroppen.

## Gode zink-kilder

Zink findes i en række fødevarer. Gode kilder til stoffet er blandt andet:

- nødder
- bønner
- fuldkorn
- kød
- græskarkerner
- krydderier

