Zink in Lebensmitteln

8 ausgewählte Beispiele mit ausdrücklich genannter Quellenportion

Lies Lebensmittel, Zustand und Menge gemeinsam. Die Werte gelten jeweils für die genannte verzehrbare Portion. Unterschiedlich große Quellenportionen sind Vergleichsbeispiele und keine persönliche Verzehrvorgabe.

Lebensmittel und Zustand	Quellenportion (verzehrbar)	Zink je genannter Portion
Haferflocken	60 g	**2,19 mg**
Roggenvollkornbrot	2 Scheiben (100 g)	**1,53 mg**
Mandeln	25 g	**0,79 mg**
Sonnenblumenkerne	25 g	**1,44 mg**
Kidneybohnen, getrocknet gekocht	100 g	**1,20 mg**
Tofu, fest gegart	100 g	**1,45 mg**
Bergkäse (mind. 45 % Fett i. Tr.)	2 Scheiben (60 g)	**3,06 mg**
Schweinefleisch, mager, gegart	150 g	**3,51 mg**

Basis: DGE-FAQ, Frage 11, Tabelle 1; Quelle DGExpert ohne ausgewiesene Version. Originalwerte erhalten. „Kidneybohnen, getrocknet gekocht“ bezeichnet die gekochte Portion aus Trockenware, kein trockenes Rohgewicht.

Gehalt und Aufnahme auseinanderhalten

Der Zinkgehalt ist nicht die persönlich aufgenommene Menge. Phytat und das gesamte Ernährungsmuster beeinflussen die Aufnahme; auch die DGE-Referenzwerte für Erwachsene berücksichtigen diesen Zusammenhang. Vollkorn und Hülsenfrüchte liefern selbst Zink. Phytat begründet keinen pauschalen Verzicht auf diese Lebensmittel.

Einweichen, Keimung und Sauerteiggärung können Phytat abbauen. Für die unten verlinkten Gerichte liegen hier keine Messwerte zu Phytatabbau oder Zinkaufnahme vor. Die Auswahl ist keine Rangliste und kein zusammengerechneter Tagesplan.

Vollständige Rezepte für die Praxis

Belugalinsensalat mit Feta und Roter Bete
Trockene Linsen werden gekocht; 75 Min., 4 Personen, mit Kernen und Dressing.

Sauerteigbrot mit Dinkel aus dem Topf
Aktives Anstellgut vorausgesetzt; 16 Std. 37 Min. Planungszeit, 1 Laib/12 Rezeptpersonen, ohne Belag.

Rinderfiletsteak aus der Pfanne
30 Min., 2 Steaks für 2 Personen; Beilagen sind nicht enthalten.

Die Tabellenwerte gelten nicht für diese fertigen Rezepte: Roggenvollkornbrot ist nicht der Dinkel-Sauerteiglaib, Kidneybohnen sind keine Linsen und Schweinefleisch ist kein Rinderfilet.

Originalquellen
DGE: Zink-FAQ, Tabelle 1 (geändert 10.09.2025)
DGE: Zink-Referenzwerte (Stand der Ableitung 2019)