

ALFA TRI-ZINC

IMMUNOMODULEREND EN CELGENEREREND

INDICATIES

- Huidproblemen (eczeem, acné, wratten, ...)
- Broze botten, haar en nagels
- Infecties, immuniteitsproblemen, chronische ontstekingsziekten
- Gezichtsvermogen, gezichtsandoeningen
- Instandhouding cognitieve functie
- Vertering
- Vruchtbaarheid
- Verhoogde behoefte bij vegetarisch/veganistisch voedingspatroon

INGREDIËNTEN PER TABLET	ACTIEVE HOEVEELHEID	RI*
Zink (zinkcitraat, zinkbisglycinaat en zink-L-mono-methionine - OptiZinc®)	20 mg	200 %

*RI : Referentie-inname

Hulpstoffen: microkristallijne cellulose, rijstzetmeel (vulstof), calciumfosfaat, siliciumdioxide, stearinezuur, magnesiumstearaat (antiklontermiddel), glyceroldibehenaat (stabilisator).

Vrij van allergenen (glutenhoudende granen, soja, melk, ei, vis, schaaldieren, selder, mosterd, noten, sesamzaad, sulfiet, lupine, weekdieren en aardnoten).

UNIEKE EIGENSCHAPPEN

Kwaliteit: combinatie van 1 organische vorm en 2 chelaten

- Zinkcitraat
- Zinkbisglycinaat
- Optizinc® (zink mono-L-methioninesulfaat)

3 verschillende vormen ter optimalisatie van de biologische beschikbaarheid

THERAPEUTISCH ADVIES

- Langdurig toedienen van zink vraagt om ondersteuning met een algemeen vitaminen en mineralen supplement. Voor optimale opname worden multivitaminen en andere mineralen best genomen bij een andere maaltijd dan Alfa Tri-Zinc. Bv.: Alfa Tri-Zinc in de ochtend en multivitaminen en andere mineralen in de avond.
- Koper is de antagonist van zink. Toedienen van zink aan dosissen van meer dan 50 mg/dag gedurende meer dan 60 dagen, vraagt om suppletie van 1-2 mg koper/dag. Best dan zink in de ochtend en koper in de avond nemen of omgekeerd.

VOORZORGSMATREGELEN

- Kalium sparende diuretica verlagen de uitscheiding van zink.
- Bijzondere aandacht bij diabetesmedicatie, daar zink de insulineafgifte en insulinegevoeligheid kan verhogen.
- Een zinksupplement kan de opname van een NSAID (zoals ibuprofen, naproxen, piroxicam, indomethacine) verlagen. Het is aangewezen deze niet gelijktijdig te nemen, dit wil zeggen op een verschillend moment van de dag.
- Het is aangewezen ijzer- en zinksupplementen op verschillende tijdstippen van de dag te nemen. Ijzer kan de opname van zink verlagen en omgekeerd ook. Wijst vaak op maagzuurtekort. Na een periode van orale ijzersuppletie is het nodig de zinkvoorraden aan te vullen.
- Een aantal medicijnen en voedingsmiddelen verlagen de zinkstatus in het lichaam. Zinksuppletie is wenselijk bij gebruik van volgende voedingsmiddelen: alcohol, cafeïne, geraffineerde voeding en verschillende medicijnen waaronder ACE-remmers (captopril, enalapril), corticosteroïden, lisdiuretica, thiazide diuretica, tetracyclines, penicillamine, chloortalidon, deferoxamine, fluorochinolonen, hormoonpreparaten, AZT, valproïnezuur, cholestyramine, ethambutol, maagzuurremmers en H2-receptorantagonisten.

AANBEVOLEN GEBRUIK

Vanaf 4 j: 1/2 tablet per dag
Vanaf 12 j: 1 tablet per dag

Bij voorkeur in te nemen bij een maaltijd die geen brood, pasta of granen bevat.



NUT 715/20

Het sporenelement zink is essentieel voor het functioneren van een **100-tal enzymen en cellulaire processen**, waaronder de **genexpressie**, de DNA en RNA replicatie. Daarnaast is het belangrijk voor de stofwisseling van eiwitten, vetten en koolhydraten, waarmee het een onrechtstreekse, doch heel belangrijke rol speelt in het **verteringsproces**. Het speelt een belangrijke rol in het **immuunsysteem**, de antioxidantenwerking, bevordert **wondheling** en is belangrijk voor het **netvlies** (1). Tri-Zinc bevat 3 verschillende vormen van zink zodat het lichaam het beter opneemt: citraat, glycinaat en mono-L-methioninesulfaat (OptiZinc®).

Het lichaam bevat ongeveer 2 tot 3 g zink, waarvan **80% aanwezig is in spieren en botten**. Het overige zink-gehalte is terug te vinden in de nieren, pancreas, ogen, tanden, haar, huid, lever, bloedcellen, prostaat en sperma. Zink wordt niet opgeslagen in het lichaam, daarom is er een **dagelijkse aanvoer** nodig van zink.

ZINKTEKORT HERKENNEN

Het meten van zink in bloedplasma geeft (daar slecht 0,1% van je zinkgehalte zich daar bevindt) weinig informatie over de werkelijke zink-status. Je kan een perfect normale zinkbloedstatus hebben en toch een volledig uitgeputte zinkreserve. De **belangrijkste kenmerken voor een zinktekort zijn** witte vlekken op de nagels, geur en smaakverlies en terugkerende hardnekkige huidproblemen (2). Zinktekort komt ook voor bij een algemene fysieke en mentale vermoeidheid.

OPNAME VAN ZINK

Deze gebeurt ter hoogte van het lumen in de dunne darm. Iemand die volwaardige voeding eet, haalt voldoende zink uit de voeding. Echter betekent dit niet altijd dat er voldoende zink opgenomen wordt. Bij chronische ontstekingsziekten, bij tekort aan maagzuur, mensen die regelmatig een losse stoelgang of diarree hebben, die regelmatig onder stress staan, langdurig gebruik van de anticonceptiepillen en bij intensieve sporters komt zinktekort vaak voor (4).

Daar de zinkopname vooral in het gedrag komt door de vertering, is gekozen om in deze formule de combinatie van mineraalchelaten met mineraalzouten aan te bieden. Dit verhoogt de opname van het elementair zink. Methionine is een gemakkelijk opneembaar aminozuur, hierdoor wordt zink beter opgenomen in de darm.

HUIDPROBLEMEN

Er zijn heel veel studies die de efficiëntie van zink aantonen bij acné vulgaris. Bij patiënten met acné vulgaris is er vaak ook een tekort aan zink aanwezig. Zink is essentieel bij het transport van vitamine A. Hierdoor zorgt het voor gezond haar, huid, ogen en het gezichtsvermogen. De inname van oraal opgenomen zink ondersteunt het herstel van acrodermatitis enteropathica, wratten, zweren, doorligwonden (5,6,7,8,9). De zinkbehoefte is dan ook verhoogd bij mensen met grote wonden, brandwonden of andere huidaandoeningen (12, EFSA-293).

OOGAANDOENINGEN

Zink speelt samen met antioxidanten, en voornamelijk de bèta-carotenoïden en vitamine A, een belangrijke rol bij de preventie van gezichtsverlies, maculadegeneratie en nachtblindheid (10,11,15).

IMMUNITEIT

Het oraal gebruik van zink helpt om de duur van een verkoudheid te verminderen. Hiervoor mag tijdelijk een vrij hoge dosering genomen worden. Het beste resultaat wordt bekomen wanneer je binnen de 2 dagen nadat de verkoudheid ontstaan is, start met de inname van 1 tablet om de 2 uur gedurende 1 dag. Daarna neem je nog 4 tabletten per dag gedurende een 5-tal dagen (13,14,15, EFSA-291).

VRUCHTBAARHEID

Zink draagt bij tot een normale vruchtbaarheid en voortplanting en is belangrijk voor het testosteron gehalte (EFSA- 297-298-300-301).

OSTEOPOROSE

Tijdens de menopauze zorgt supplementie met zink voor een betere botmineralisatie dan wanneer deze vrouwen enkel calcium innemen (16).

Wetenschappelijke studies:

1. Saper, R. B. and Rash, R. Zinc: an essential micronutrient. *Am Fam.Physician* 5-1-2009;79(9):768-772.
2. Leite, L. D. et al. Sensitivity of zinc kinetics and nutritional assessment of children submitted to venous zinc tolerance test. *J Am Coll.Nutr* 2009;28(4):405-412.
3. Prasad, A. S. Zinc: role in immunity, oxidative stress and chronic inflammation. *Curr Opin.Clin Nutr Metab Care* 2009;12(6):646-652.
4. Peirce A. *The American Pharmaceutical Association Practical Guide to Natural Medicines*. New York, NY: William Morrow and Co., 1999.
5. Meynadier J. Efficacy and safety study of two zinc gluconate regimens in the treatment of inflammatory acne. *Eur J Dermatol* 2000 May;10:269-73.
6. Goransson K, Liden S, Odsell L. Oral zinc in acne vulgaris: a clinical and methodological study. *Acta Derm Venereol* 1978;58:443-8.
7. Michaëlsson G et al. Serum zinc and retinol-binding protein in acne. *Br J Dermatol* 1977;96:283-6.
8. Walldius G, et al. The effects of diet and zinc treatment on the fatty acid composition of serum lipids and adipose tissue and on serum lipoproteins in two adolescent patients with acrodermatitis enteropathica. *Am J Clin Nutr* 1983;38:512-22.
9. Simonart, T. and de, Maertelaer, V. Systemic treatments for cutaneous warts: a systematic review. *J Dermatolog.Treat.* 2012;23(1):72-77.
10. Age-Related Eye Disease Study Research Group. Potential public health impact of age-related eye disease study results: AREDS report no. 11. *Arch Ophthalmol* 2003;121:1621-4.
11. Age-Related Eye Disease Study Research Group. A randomized, placebo-controlled, clinical trial of high-dose supplementation with vitamins C and E, beta carotene, and zinc for age-related macular degeneration and vision loss. AREDS report no. 8. *Arch Ophthalmol* 2001;119:1417-36.
12. Berger, M. et al. A. Trace element supplementation after major burns modulates antioxidant status and clinical course by way of increased tissue trace element concentrations. *Am J Clin Nutr* 2007;85(5):1293-1300.
13. Zinc lozenges reduce the duration of common cold symptoms. *Nutr.Rev.* 1997;55(3):82-85
14. McElroy, B. H. and Miller, S. P. An open-label, single-center, phase IV clinical study of the effectiveness of zinc gluconate glycine lozenges (Cold-Eeze) in reducing the duration and symptoms of the common cold in school-aged subjects. *Am.J.Ther.* 2003;10(5):324-329.
15. Fortes C et al. The effect of zinc and vitamin A supplementation on immune response in an older population. *J Am Geriatr Soc* 1998;46:19-26.
16. Strause L, Saltman P, Smith KT, et al. Spinal bone loss in postmenopausal women supplemented with calcium and trace minerals. *J Nutr* 1994;124:1060-4.