

**ZINK IS
GOUD WAARD VOOR
JE GEZONDHEID**



ZINC THE HEALTHY METAL

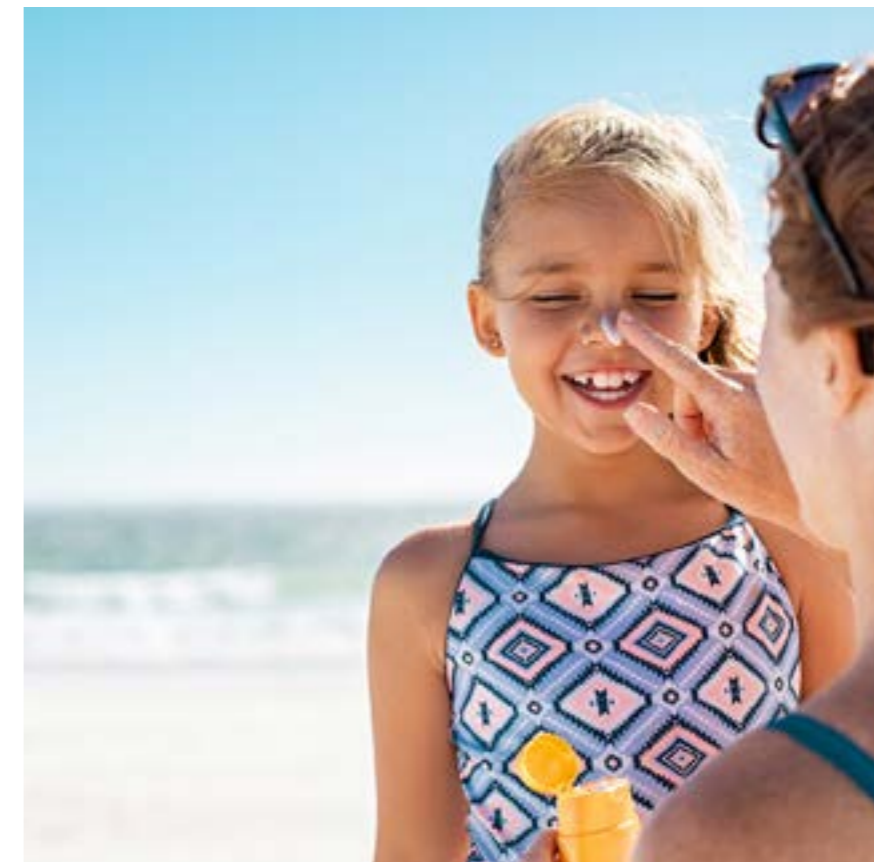
**WAT IS ÉÉN VAN DE
ALLERBELANGRIJKSTE
ELEMENTEN VOOR EEN
GOEDE GEZONDHEID
EN VITALITEIT?**

DAT IS ZINK!

Een beetje een onverwacht antwoord hoor ik je denken. Hoe zit dat nu precies? Is zink niet juist een zwaar metaal en daarom giftig?



GEEN ZINK GEEN LEVEN



Zink is onontbeerlijk voor een goede gezondheid omdat het in ons lichaam bij veel processen aanwezig is: in organen, bij botopbouw, in weefsels, in lichaamsvocht en bij celvorming. Vooral bij zwangerschappen is voldoende zink noodzakelijk, maar ook zeker bij opgroeiende kinderen en tieners.

Van alle vitamines en essentiële mineralen heeft zink het sterkste effect op ons immuunsysteem. Het verhoogt onze weerstand tegen infecties en verkort de duur en de ernst van een verkoudheid. Dit weet je vast nog wel uit de COVID pandemie. Zink draagt bij aan een goede werking van het afweer- en immuunsysteem.

Zink stimuleert ons geheugen en verstandelijke vermogens en vermindert de vermoeidheid en stemmingswisselingen. Het is essentieel voor smaak en reuk en nodig voor vernieuwing van huidcellen, haargroei en de groei van nagels.

Wist je dat er ook in shampoo zink wordt toegevoegd, net als in babyverzorgingsproducten (denk aan zinkzalf) en zonnecrèmes. ook in make-up producten zoals oogschaduw is zink zeker geen onbekende toevoeging.

Eveneens bestrijdt het menstruatieproblemen en prostaatproblemen.



ZINK HAPT ZO HEERLIJK WEG

Het o zo noodzakelijke zink halen we als mens uit voeding. Vooral noten, vlees, vis, gevogelte, graan- en melkproducten leveren ons de dagelijkse behoefte. Wanneer je de dagelijkse behoefte niet haalt, dan kan je voedingssupplementen of multivitaminen (van A tot Zink) nemen.

Zink staat op nummer vier van de meest gebruikte metalen ter wereld na staal, aluminium en koper en is een door de EU goedgekeurd bouwmetaal.

Zink staat niet op de lijst met stoffen die als gevaarlijk en schadelijk zouden kunnen worden gekwalificeerd. Vaak wordt zink in verband gebracht met de, nogal negatief klinkende term "uitloging". Alle materialen die in contact komen met hemelwater logen echter uit, ook riet, PVC en hout.

Zink is ook veel meer dan alleen de emissies ervan; het is een metaal dat na een zeer lange gebruiksduur gerecycled kan worden zonder enig verlies van eigenschappen. Kortom; eindelijk recyclebaar. Zink hoeft ook niet per sé overal worden toegepast. Daar waar er sprake is van hele grote oppervlakken zink en een kwetsbaar relatieve klein stukje natuur zoals vijvers en sloten, moeten maatregelen worden genomen. Vaak spreekt men in dat geval over zinken daken maar niet zozeer over verzinkt constructiestaal. Een aanvullende coating (duplexsysteem) of een filtratie op de hemelwaterafvoer kan een oplossing bieden. Deze bestaande technieken zijn gemakkelijk verkrijgbaar.

ZINK IS GEEN LOOD OM OUD IJZER

Zink is een Heavy Metal maar zeker ook een Healthy Metal!

Zink is alleen in buitengewoon hoge concentraties ziekmakend, net als bijna alle andere stoffen die wij opnemen.

Zink is van nature in de bodem aanwezig en is noodzakelijk voor onze vitaliteit en gezondheid.

De kringloop van zink op natuurlijke wijze onder invloed van zeewater en bodemstof (vulkanen en bosbranden) is geschat op 59 miljoen ton per jaar. De door menselijke activiteit geëmitteerde hoeveelheid zink is 59 duizend ton per jaar: nog geen 0,01% dus!





ZINK: JE VAART ER WEL BIJ

Wist je dat een overdosis aan water (ongeveer 15 liter binnen een etmaal) levensbedreigend kan zijn? Dit is ook met zink het geval. Een overdosis, van welke stof dan ook, is niet aan te bevelen.

Mensen, dieren, planten en micro-organismen hebben beslist zink nodig om te kunnen functioneren: kleine kinderen zo'n 5 mg per dag, mannen 9 mg per dag en vrouwen 7 mg per dag. De aanvaardbare bovengrens is 25 mg per dag. Wij hebben ook water nodig; het liefst 2 liter per dag.

Zink kan in bijzondere gevallen ziekmakend zijn maar dan moet het eerst wel boven 907 graden Celsius worden opgewarmd. Op die temperatuur wordt het gasvormig en kan het bij inademing metaalrookoorts veroorzaken. Zodoende dient bij laswerkzaamheden aan verzinkt staal de rook die vrijkomt te worden afgezogen, zodat deze door de lasser niet kan worden ingeademd.

ZINK VERVOERT JE

Zink wordt toegepast in allerlei producten vanwege de vele geschikte kenmerken en eigenschappen. Hierbij denken we aan shampoo, make-up en zonnecrème, maar zink vind je ook in kunstmest, organische mest, voedsel, medicijnen en, jawel, autobanden!

Kortom: je leven maar ook je mobiliteit is afhankelijk van zink.



Foto

ZINK: EEN ZWAAR METAAL MET GOEDE EIGENSCHAPPEN



Onterecht is in de jaren '90 een negatieve indruk ontstaan van zink. Er was destijds sprake van grote bodemsaneringsprojecten waar zware metalen de oorzaak van waren. In de groep zware metalen zit echter ook zink en die werd daarom meegenomen in wet- en regelgeving terwijl het gezondheids- en milieurisico van zink praktisch gezien nul is.

in de media werd zink in één adem genoemd met zware metalen die wél milieubelastende zijn. Zinnen zoals "een bodemsanering noodzakelijk door uitloging van zware metalen" waren in die tijd geen zeldzaamheid.

Door deze langdurige negatieve beeldvorming van zink wordt af en toe nog steeds gesproken over zink als een kwalijke en schadelijke stof. Vaak wordt een project met verzinkt staal door de vergunningsverlener niet geaccepteerd, terwijl de Rijksoverheid een dergelijk standpunt van een lagere overheid niet tolereert.

Daarom willen we de gezondheidsvoordelen van het element zink nogmaals benadrukken!

30

65.4

Zn

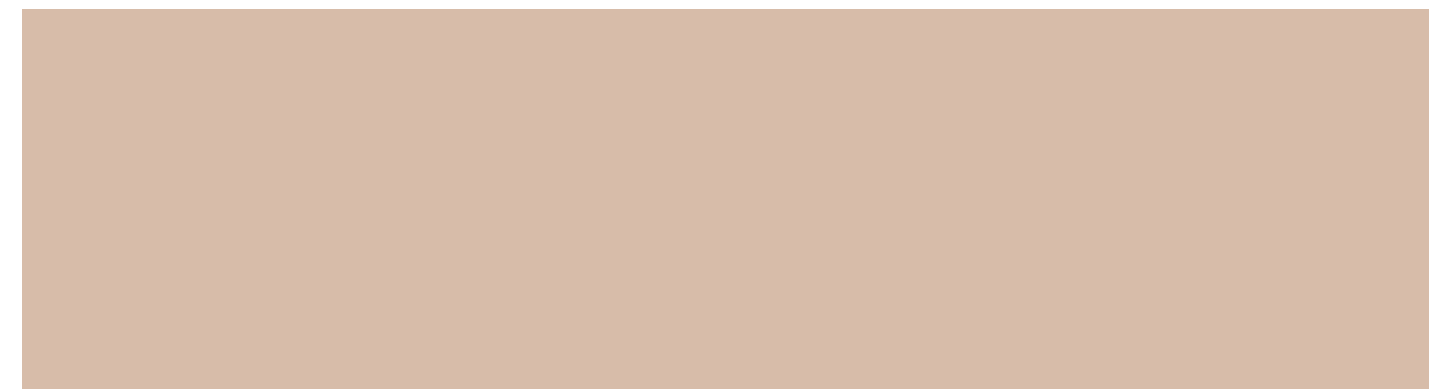
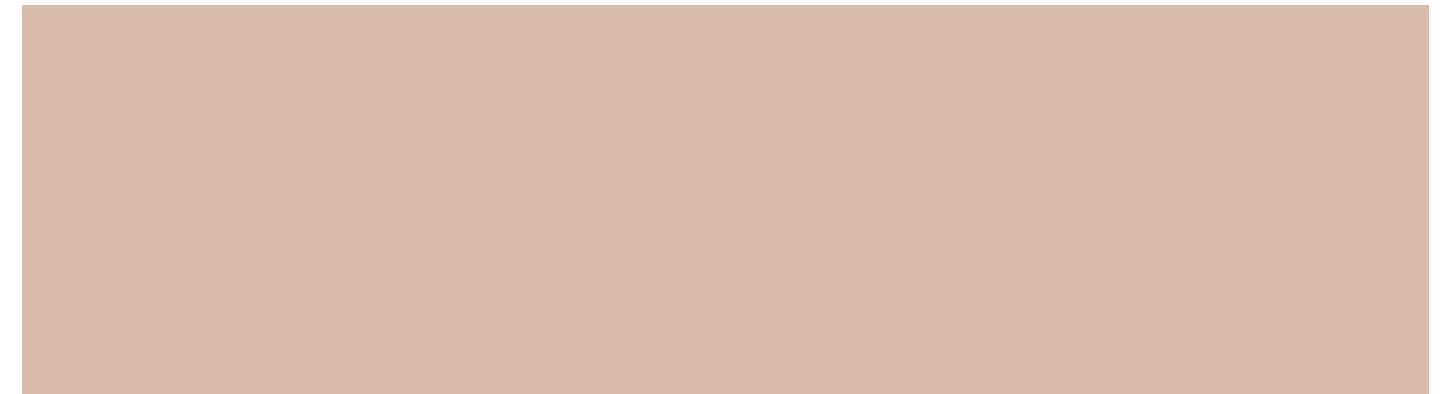
Zinc

1 VAN DE 118

Zink, met atoomnummer 30, is één van de 118 bekende elementen op aarde. Het komt overvloedig voor in de aardkorst en staat op de 24e plaats van de meest voorkomende elementen. In de natuur vinden we zink voornamelijk in ertsen zoals sfaleriet, smithsoniet en calamien. Sfaleriet is daarvan het meest gebruikte erts, het bevat doorgaans tien procent ijzer en veertig tot vijftig procent zink.

Wereldwijd zijn er talrijke zinkmijnen, met Australië, Canada, China, Peru en de Verenigde Staten als grootste. In Europa bevinden de belangrijkste mijnen zich in Ierland en Zweden.

Het zink wordt in zinkfabrieken, samen met andere elementen, gewonnen uit de ertsen. De eerste zinkfabriek ontstond rond 1740 en werkte met een thermisch proces. Tegenwoordig werken alle zinkfabrieken volgens een elektrochemisch proces.



WIST JE VERDER DAT

- Al het leven op aarde is ontstaan in aanwezigheid van zink.
- Er op de planeet aarde geen zink wordt toegevoegd door menselijke activiteit.
- Er wereldwijd meer dan één miljard mensen zijn met een zinktekort.
- Er jaarlijks meer dan 100.000 kinderen sterven aan een zinktekort.
- Een tekort aan zink in verband wordt gebracht met groeiachterstand bij kinderen onder 5 jaar.
- Nadat je een maaltijd hebt gegeten, zink wordt opgenomen door de cellen van je lichaam. In elke cel bindt zink zich aan eiwitten om hun structuur en functie te ondersteunen.
- Het "Copenhagen Consensus Center" Zink en Vitamine A heeft aangewezen als de meest kosteneffectieve oplossing voor ondervoeding.
- Zink door de Verenigde Naties is bestempeld als een 'levensreddend product'.
- Intoxicatie door overmatige en langdurige blootstelling aan zink zeer zelden tot nooit voorkomt en dan is het vaak te wijten aan een kopertekort.
- Minder zink niet per definitie beter is.

BRONNEN

- Voedingscentrum
- Europese Voedselveiligheidsautoriteit (EFSA)
- International Zinc Association (IZA)
- International Journal of Environmental Research and Public Health
- Zinc in the environment – understanding the science (IZA)
- Basics on Zinc in the environment (Initiative Zinc)