

Die Post ist da!

Movi- Letter Tipp 2: Ernährung



Good to know

- Kann man das Immunsystem mit Nährstoffen stärken und es so gegen Infektionen „fit“ machen? Der Begriff „Immunnutrition“ bezeichnet die Unterstützung des Immunsystems durch die gezielte Zufuhr bestimmter Nährstoffe. Dieser Ansatz ist vor allem in der Intensivmedizin bekannt, findet aber auch zunehmend Anwendung in der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention.
- Eine vielseitige Ernährung sorgt dafür, dass unser Körper alle wichtigen Mikronährstoffe erhält. Die Kombination verschieden bunter Lebensmittel und eine ausgewogene Mahlzeitenstruktur gibt dem Immunsystem genau das, was es braucht.
- Neben Ernährung sind auch ausreichend Schlaf, Bewegung, eingeschränkter Alkoholkonsum und das Vermeiden von Stress und Übergewicht entscheidend für ein starkes Immunsystem.

» Immunnutrition« *

Was wir essen, hat direkten Einfluss auf unser Immunsystem. Eine ausgewogene Ernährung kann die Abwehrkräfte gezielt stärken und helfen, gesund und fit zu bleiben – und das Beste: Es schmeckt auch noch gut! Hier sind einige einfache, aber effektive Beispiele für Lebensmittel, die das Immunsystem unterstützen:

1. **Vitamin A:** Dieses Vitamin stärkt die Haut und Schleimhäute, die erste Barriere gegen Krankheitserreger. Es hilft auch bei der Immunabwehr über den Darm. Quellen dafür sind: Milch und Milchprodukte, Eier, das Provitamin beta-Carotin ist u.a. enthalten in Karotten, Süßkartoffeln, Spinat und roter Paprika.
2. **Vitamin D:** Es spielt eine Schlüsselrolle bei der Unterstützung von Abwehrzellen. Besonders in den dunkleren Monaten kann es schwer sein, genug Vitamin D zu bekommen, daher sind Lebensmittel wie Lachs, Makrele und Pilze wichtige Helfer.
3. **Vitamin C:** Es stärkt das Immunsystem, indem es die „Fresszellen“ aktiviert. Gute Quellen sind Paprika, Brokkoli, Johannisbeeren und Orangen.
4. **Vitamin E:** Mit seinen antioxidativen Eigenschaften schützt es die Zellen bei Immunreaktionen. Gute Quellen: Nüsse, Samen (Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse und daraus hergestellte Pflanzenöle) und Grünkohl.
5. **Eisen und Zink:** Beide Mineralstoffe sind für die Aktivierung von Abwehrzellen wichtig. Sie sind in unter anderem in Innereien, Nüssen, Linsen, Bohnen und Vollkorngetreide enthalten.
6. **Polyphenole und Carotinoide:** Diese zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen und haben starken Einfluss auf die Verteilung und Ausprägung der Körperfettmasse und tragen wesentlich zur Immunsteuerung bei. Folgende Lebensmittel sind ideale Lieferanten: Äpfel, dunkle Beeren, Gewürze (zB. Zimt, Kümmel, Rosmarin, Thymian), dunkle Schokolade/Kakaopulver, Spargel, Karotten, Zwiebel, Spinat, Grünkohl, Hülsenfrüchte (Erbsen, Käferbohnen, Linsen), Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln), Kastanien.

Auch regionale Spezialitäten wie Kren, Käferbohnen und Kürbiskernöl tragen als wertvolle Kraftpakete zusammen mit anderen lokalen Lebensmitteln zur Stärkung des Immunsystems bei.



Foto: „Tut gut!“

*Quellen:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/richtige-ernaehrung/essen-immunsystem.html>

https://www.medunigraz.at/frontend/user_upload/dokumente/news-archiv/2020/2020-04-01%20-%20Immunsystem%20Gut%20gef%C3%BCttert.pdf