

Der Einfluss der Ernährung auf unser Immunsystem

Helfen uns eine Tasse Ingwer Tee, etwas Kurkuma und täglich 5 Portionen Früchte und Gemüse, um gesund zu bleiben?



Allein der Konsum dieser köstlichen Lebensmittel mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen bewahrt uns nicht vor einer Ansteckung mit dem Corona-Virus. Doch eine gesunde und ausgewogene Ernährung stärkt unser Immunsystem. Wer sich schon stets bewusst und gesund ernährt hat, der hat jetzt einen Vorteil. Doch es ist nie zu spät, um zu Beginnen. Besonders in Zeiten einer Pandemie sind wir auf ein gut funktionierendes und aktives Immunsystem angewiesen.

Eine vielseitige und abwechslungsreiche Ernährung versorgt uns täglich mit wichtigen Vitaminen, Mineral- und Pflanzenstoffen, welche einen positiven Einfluss auf unseren Stoffwechsel nehmen und das Immunsystem nachhaltig stärken.

Welche Nährstoffe sind am gesunden Immunsystem beteiligt?

Die Funktionen unseres Immunsystems unterstützen vor allem die Spuren- und Mengenelemente **Eisen, Magnesium und Zink** als auch Vitamine aus der Gruppe der **wasserlöslichen Vitamine (B6, B12 und C)** sowie Vertreter der **fettlöslichen Vitamine (A, D und E)**. Die **sekundären Pflanzenstoffe** (abgekürzt SPS) haben eine wichtige Bedeutung und zeigen als Antioxidanten positive Effekte in unserem Körper.

Mineralstoffe:

Eisen gehört zu den Spurenelementen und hat neben dem Transport vom Sauerstoff im Blut eine wichtige Funktion im Immunsystem. Eisen nimmt der menschliche Körper aus tierischen Produkten besser auf als aus pflanzlichen. Die Kombination mit Vitamin C fördert die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Produkten, so kann z.B. ein Orangen- oder ein Sanddornsaft die Aufnahme fördern.

Eisenreiche Lebensmittel:

- Linsen
- Sojaprodukte wie Tofu
- rotes Fleisch
- Weizenkleie
- Sesam und Nüsse
- dunkle Schokolade
- Spinat und Kohlgemüse
- Eier



Magnesium ist ein Mengenelement, welches sich im Körper in den Knochen und Muskeln befindet. Es ist wichtig für die Reizübertragung im Nervensystem und bei Muskelkontraktionen. Ebenfalls ist es an enzymatischen Reaktionen im Stoffwechsel beteiligt. Gegen Muskelkrämpfe hilft eine magnesiumreiche Ernährung. Magnesium kommt vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln wie Hülsenfrüchte und Getreideprodukte sowie grünem Gemüse als auch einigen Früchten vor.

Besonders magnesiumreiche Lebensmittel:

- Sonnenblumenkerne
- Tofu
- Schokolade, dunkel (bitter)
- Bananen
- Haferflocken
- Weizenvollkornbrot (Grahambrot)



Zink gehört zu den Spurenelementen und befindet sich in den Knochen, Haaren und der Haut. Es erfüllt Aufgaben als Aktivator von Enzymen und Hormonen und spielt eine unerlässliche Rolle im Immunsystem. Bei einem Mangel an Magnesium kommt es zu einem geschwächten Immunsystem mit einer erhöhten Infektanfälligkeit und einer schlechten Wundheilung. Es kommt in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln vor und ist aus der täglichen Ernährung nicht wegzudenken.

Gute Zinkquellen:

- Rotes Fleisch, Leber
- Austern
- Linsen und Sojamehl
- Emmentalerkäse
- Haferkleie und Haferflocken
- Kerne (v.a. Kürbiskerne), Samen und Nüsse
- Weizenvollkornbrot (Grahambrot)



Sekundäre Pflanzenstoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe kommen nur in pflanzlichen Lebensmitteln vor und dienen den Pflanzen als Schutz vor Fressfeinden (z.B. mit einem intensiv scharfen Geruch wie beim Knoblauch oder mit Bitterstoffen wie bei Nüssen), ebenfalls sind sie für die Farbe der einzelnen Früchte und Gemüse verantwortlich.

Im menschlichen Körper schützen uns diese Stoffe wie z.B. die Polyphenole aus dem Gemüse vor freien Radikalen und fungieren als Radikalfänger. Mit ihrer antioxidativen Wirkung schützen sie unsere Körperzellen z.B. vor Folgen von Entzündungen. Es gibt unzählige solche sekundären Pflanzenstoffe, welche unterschiedliche Wirkungen aufweisen. Aus diesem Grund empfiehlt es sich eine abwechslungsreiche Kost mit viel frischem Gemüse und Früchten in unterschiedlichen Farben zu konsumieren.



Einige Beispiele sekundärer Pflanzenstoffen und ihrer Wirkungen:

Sekundärer Pflanzenstoff	Vorkommen	Wirkung
Carotinoide	Karotten, Tomaten, Paprika, grünem Gemüse (Spinat, Grünkohl), Aprikosen	<ul style="list-style-type: none"> • antioxidativ • immunmodulierend • entzündungshemmend
Flavonoide	Äpfel, Birnen, Trauben, Kirschen, Pflaumen, Beeren, Zwiebeln, Grünkohl, Auberginen, Soja	<ul style="list-style-type: none"> • antioxidativ • immunmodulierend • antithrombotisch • blutdrucksenkend • entzündungshemmend
Phenolsäuren	Kaffee, Tee, Vollkornprodukte, Nüsse	<ul style="list-style-type: none"> • antioxidativ
Saponine	Hülsenfrüchte, Soja, Spargel, Hafer	<ul style="list-style-type: none"> • antikanzerogen • antibiotisch
Sulfide z.B. Allicin	Zwiebeln, Knoblauch, Laucharten, Bärlauch, Schnittlauch	<ul style="list-style-type: none"> • antibiotisch • antioxidativ • antithrombotisch • blutdrucksenkend • cholesterinsenkend

Tipps zur Immunsystem unterstützenden Ernährung

- 5 Früchte und Gemüse pro Tag (1 Portion = 1 Handvoll)
- Farbenfroh, frisch und saisonal essen
- Täglich mind. 1 Vollkornprodukt konsumieren
- Regelmässig Hülsenfrüchte einplanen
- Täglich 30 g ungesalzene Nüsse, Kernen und Samen
 - Zum Frühstücksmüesli, über den Salat, über ein warmes Gericht
z.B. Couscous, Curry-Reis etc. oder als Snack
- Mit Knoblauch, Zwiebeln und frischen Kräutern würzen
- Viel Wasser und ungesüssten Tee trinken (mind. 1.5 Liter)

3-5 Mahlzeiten pro Tag:

Für eine gleichmässige Energiezufuhr und eine konstant optimale Leistungsfähigkeit werden regelmässig und gut über den Tag verteilt, kleine Portionen gegessen.

Es werden 3 Hauptmahlzeiten pro Tag empfohlen. Bei Bedarf können diese 3 Mahlzeiten mit 1-2 Zwischenmahlzeiten ergänzt werden. Die Zwischenmahlzeiten werden vor allem Personen empfohlen, die sich intensiv körperlich betätigen, viel Sport treiben oder aus anderen Gründen einen hohen Energiebedarf haben.

