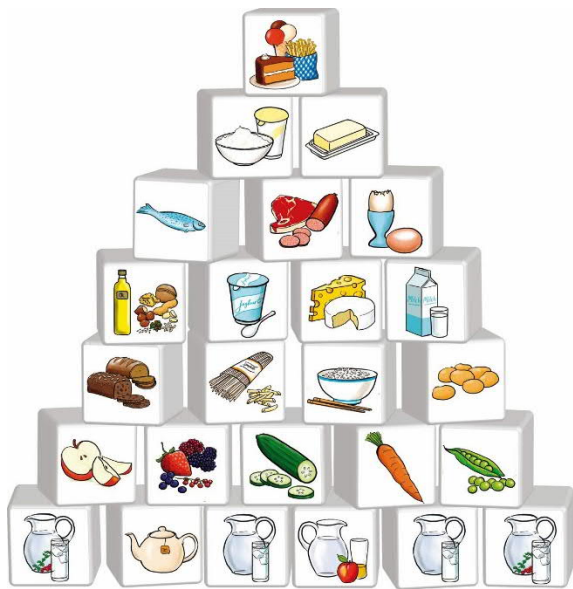


Mineralstoffe und Vitamine halten das Immunsystem fit

Ein guter, ausgeglichener Ernährungsstatus ist in vielerlei Hinsicht von Vorteil, auch in Zeiten von Corona! Die Funktion der Immunzellen und unser (Energie)Stoffwechsel sind eng verbunden. So beeinträchtigen sowohl Unterernährung als auch Übergewicht die Immunantwort, was unter anderem mit erhöhter Anfälligkeit für Infekte, Autoimmunerkrankungen oder auch niedriggradigen chronischen Entzündungen im Darm einhergeht.

Einseitige Fehlernährung führt auch zu einer Unterversorgung an lebensnotwendigen Mikronährstoffen, was ebenso bei übergewichtigen Menschen zu beobachten ist. Umgekehrt ist eine ausreichende Versorgung über unser tägliches Essen mit ausgewählten Inhaltsstoffen für das intakte Funktionieren des Immunsystems wesentlich.



Die Ernährungspyramide ist Basis für eine ausgewogene Mischkost. (Quelle: Land OÖ.)

Mikronährstoffe, welche eine besondere Rolle in der Immunabwehr spielen:

- Sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide, Polyphenole (Flavonoide), Glucosinolate: in bunten (rot, orange, violetten) und scharfen Obst- und Gemüsesorten
- Ballaststoffe: in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Obst und Gemüse
- Mineralstoffe: Eisen, Zink, Selen
- Vitamine: Vitamin A , D, E, C, B6, B12, Folsäure

Die meisten dieser immunmodulierenden Inhaltsstoffe kommen in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Für die Versorgung mit Eisen, Zink, Selen, Vitamin D, B6, B12 sind aber auch fettarme Fleischsorten, Fettfische (Lachs, Thunfisch, Hering, Makrele) und Milchprodukte wie Käse wesentlich. Vitamine oder Mineralstoffe in Tablettenform zu ergänzen wird allgemein für Gesunde nicht empfohlen (Ausnahme sind z.B. Schwangere und Stillende), da eine Überdosierung unsere Gesundheit sogar gefährden kann.

Fazit:

Auch in Sachen Immunfitness lohnt sich der Blick auf die österreichische Ernährungspyramide:

- reichlich Buntes und Scharfes → Gemüse und Obst
- viel wertvolles Pflanzliches → Vollwertgetreide, Hülsenfrüchte und Nüsse
- wenig tierische Produkte → mageres Fleisch und Fisch, aber auch Fettfische
- mehr zuckerfreie Sauer Milchprodukte
- regionale Qualität & Vielfalt!
- Unter- & Übergewicht vermeiden
- hohe Qualität und insgesamt eine große Abwechslung