

# Die besten Ernährungstipps für ein starkes Immunsystem

Mag. Verena Wartmann

Ihre tägliche Ernährung hat einen entscheidenden Einfluss auf Ihr Immunsystem. Denn, was Sie Tag für Tag essen, beeinflusst Ihre Leistungsfähigkeit, Ihre Körperfunktionen sowie Ihr Wohlbefinden erheblich. Im Folgenden erhalten Sie wertvolle Ernährungstipps, damit Sie Tag für Tag gesund und immun-fit durch die Corona-, Grippe- und Winterzeit gehen können.

## Bevorzugen Sie Lebensmittel mit hoher Mikronährstoffdichte

Für eine intakte Infrastruktur des Abwehrsystems benötigt man sogenannte Mikronährstoffe. Zu diesen zählen in erster Linie Vitamine, Mineralstoffe, proteinogene Aminosäuren und Omega-3-Fettsäuren.

Bevorzugen Sie daher pflanzliche Lebensmittel wie feingemahlene Vollkornprodukte und Pseudocerealien, frisches saisonales Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze, Nüsse und Gewürzpflanzen wie z.B. Knoblauch. Dabei ist es wichtig, dass man auf die Vielfalt innerhalb einer Lebensmittelgruppe achtet und nicht eintönig bleibt.

## Vollkornprodukte und Pseudocerealien:

Schöpfen Sie bei den Getreidesorten aus der gesamten vollwertigen Vielfalt: alternativ zum glutenhaltigen Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste und Hafer gibt es Reis, Buchweizen, Hirse, Quinoa und Amaranth. Letztere 4 zählen zu den Pseudocerealien. Sie gehören nicht zur Familie der Süßgräser, enthalten keine Gluten, und werden daher häufig sehr gut vertragen. Zudem haben sie ähnliche

ernährungsphysiologische Eigenschaften wie Getreide. Vor allem Buchweizen(flocken), Hirse(flocken) und Haferflocken enthalten besonders viel Zink, welches für ein intaktes Immunsystem wichtig ist.

*Praxistipp:* Es muss nicht immer das ganze Korn sein! Ganze Getreidekörner sind meist schwer verdaulich. Oftmals wird nicht ausreichend gekaut, was zu einer schlechten Resorption der Nährstoffe im Darm führt. Getreide und Pseudocerealien gibt es im Supermarkt alle als Flocken, Pops und Mehl! Somit sind sie vielfältig einsetzbar und obendrauf leicht verdaulich!

## Saisonales Obst und Gemüse: 5x am Tag

Bevorzugen Sie saisonales Obst und Gemüse vor importierter Ware. Beinahe jedes Obst und Gemüse ist ganzjährig im Handel verfügbar. Jedoch lohnt es sich beim Kauf grundsätzlich darauf zu achten, wann welches Obst und Gemüse Saison hat. Der September bietet uns reichlich saisonale pflanzliche Frischware.

Folgende immunsystemstärkende Gemüsesorten haben jetzt Saison: Brokkoli, Chinakohl, Erdäpfel, Karfiol, Knoblauch, Kohlsprossen, Kraut, Mangold, Paprika, Radicchio, Radieschen, Rote Rüben, Rucola und Zucchini. Der Konsum von saisonalen Obstsorten wie Apfel, Birne, Weintrauben, Heidelbeeren, Himbeeren, Pfirsich und Zwetschken stärken das Immunsystem durch das enthaltene Vitamin C zusätzlich. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfiehlt 650 g Obst und Gemüse pro Tag, das entspricht 5 Portionen,

genauer gesagt: 3 Portionen bzw. 400 g Gemüse und 2 Portionen bzw. 250 g Obst. Das Maß für eine Portion ist die eigene Hand. Daraus ergeben sich Mengen, die zu Alter und zur Körpergröße passen.

Obst und Gemüse schmeckt nicht nur herrlich g'sund, sondern wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus, stärkt die Widerstandskraft gegen Viren und kann darüber hinaus vor Zivilisationskrankheiten, wie Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, schützen.

#### *Praxistipps:*

- Sollte man mit den saisonalen Obst- und Gemüsesorten nicht so vertraut sein, hilft es, sich einen gut sichtbaren Saisonkalender in der Küche (ob zuhause oder im Büro) aufzuhängen.
- Im Internet gibt es beispielsweise auf [www.bio-austria.at](http://www.bio-austria.at) einen zum Download: <https://www.bio-austria.at/app/uploads/Bio-Saisonkalender-1.pdf>
- Planen Sie ihren Lebensmittel-, bzw. saisonalen Obst-, und Gemüse-Einkauf und schreiben Sie sich einen Einkaufszettel.
- Stellen Sie sich zu Wochenbeginn einen gefüllten Obstkorb in Sichtweite auf, ob im Home-Office oder in der Büroküche.
- Beginnen Sie den Tag mit einer Portion Obst und/oder Gemüse zu ihrer 1. Mahlzeit.

#### **Hülsenfrüchte:**

Hülsenfrüchte liefern viel Vitamin A für ein intaktes Immunsystem, Kalium, Kalzium, Eisen, wasserunlösliche Ballaststoffe sowie reichlich B-Vitamine für ein gutes Nervenkostüm. In Kombination mit ausreichend Flüssigkeit quellen sie im Magen auf und machen dadurch gut satt, zusätzlich beschleunigen sie die Darmpassage. Zu den heimischen Hülsenfrüchten zählen beispielsweise Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen und Fisolen.

Praxistipps für die richtige Zubereitung – jedes Böhnchen ohne Tönchen:

- Getrocknete Hülsenfrüchte über Nacht in der dreifachen Menge Wasser einweichen
- Schütten Sie das Einweichwasser vor dem Kochen weg, es enthält unverträgliche, blähende Substanzen
- Anschließend die Hülsenfrüchte in frischem Wasser mit etwas Salz kochen und zugedeckt nochmals mindestens 30 Minuten nachquellen lassen.
- Geben Sie am Schluss ein wenig Säure ins Gericht: Ein Spritzer Essig, Zitronensaft oder Wein verbessert die Bekömmlichkeit und rundet den Geschmack ab.
- Kräftiges Würzen, z.B. mit Lorbeer, Ingwer, Kümmel oder Kreuzkümmel. Das unterstützt zusätzlich die Verdauung.

#### **Nüsse und Samen**

Nüsse und Samen enthalten unter anderem Selen, Kupfer, Vitamin E und Zink. All diese Inhaltsstoffe sind wirksam gegen ein schwaches Immunsystem. Sesamsamen und Mandeln liefern besonders viel Kupfer und Vitamin E, während Kürbiskerne und Cashewkerne reich an Zink sind. Walnüsse enthalten die fürs Immunsystem wichtigen mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren und schützen obendrauf unser Herz!

#### *Praxistipps:*

- Pur oder im Salat: Die DGE empfiehlt 25 g Nüsse pro Tag zu essen. Obwohl sie fettreich sind, enthalten sie viele gesundheitsfördernde Mikronährstoffe wie Calcium, Magnesium, B-Vitamine und Eisen, die für die Gesundheit (und somit auch für das Immunsystem) bedeutender sind als ihr Fettgehalt.
- Nicht schätzen, sondern ein paar Mal abwägen - 25 g sind nicht besonders viel.

## Probiotika

Probiotische Lebensmittel unterstützen die Immunfunktion und helfen gegen ein schwaches Immunsystem. Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den Darm haben, eine gesunde Darmflora unterstützen und somit den Organismus vor Infektionen schützen.

*Praxistipp:* Probiotika können, müssen aber nicht, als Supplement zugeführt werden. Der regelmäßige Verzehr von beispielsweise Sauerkraut, Joghurt, Kefir, Kimchi, Miso und Kombucha unterstützt das Immunsystem in seiner Widerstandskraft.

## Ausreichend Trinken

Um Erkältungen vorzubeugen, ist es wichtig, ausreichend zu trinken (Richtwert: 30 ml/kg Körpergewicht). Das hält die Schleimhäute aktiv und erschwert das Eindringen von Krankheitserregern.

*Praxistipps:*

- Am besten geeignete Getränke sind natürliches, stilles Mineralwasser, Leitungswasser sowie 2-3 Tassen Tee, verteilt auf den ganzen Tag
- Zu den abwehrstärkenden Tees zählen Ingwer, Kamille, Salbei, Hagebutte, Grüntee (Vorsicht: entwässernd!), Sanddorn, Echinacea.
- Führen Sie Ihrem Körper über den Tag verteilt Flüssigkeit zu, und trinken Sie nicht alles auf einmal.
- Stellen Sie sich 1 l Karaffe mit Wasser ins Home-Office oder auf den Bürotisch. Versuchen Sie, diese bis mittags auszutrinken.
- Schmücken Sie das Wasser mit Beeren (z.B. Brombeeren) und entzündungshemmenden Kräutern (z.B. Rosmarin). Das peppt das Wasser nicht nur optisch auf, sondern gibt ihm zusätzlich Immunsystem-stärkende Vitamine und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe.

## Regelmäßige Hauptmahlzeiten

Essen Sie täglich und so gut wie möglich regelmäßig mindestens 2 bis 3 Hauptmahlzeiten, am besten mit 4 bis 5 h Nahrungskarenz. Je bunter und pflanzenbetonter die Mahlzeitengestaltung, desto mikronährstoffreicher und fördernder für ein starkes Immunsystem. Mit nur einer großen Hauptmahlzeit am Tag kann man nicht annähernd alle Mikronährstoffe zuführen, die ein intaktes Immunsystem benötigt.

## Ist die Einnahme von Mikronährstoffen sinnvoll?

Ob die Einnahme von Mikronährstoffmangel sinnvoll ist, zeigt einzig und allein eine Blutanalyse. Neben einseitiger Ernährung gibt es weitere Gründe für einen mit Mikronährstoffen schlecht versorgten Körper. So kann es zum Beispiel vorkommen, dass der Körper die Nährstoffe nicht vollständig aufnehmen kann, starke Belastungen des Körpers oder wiederkehrende Infekt den Mikronährstoffbedarf von beispielsweise Vitamin C, Zink, Kupfer erhöhen. Unter Umständen ist dies nicht mehr über die tägliche Ernährung zu decken. In diesem Fall könnte – zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung – die Einnahme von Mikronährstoffen sinnvoll sein, um das Immunsystem zu unterstützen.