



RICHTIG ESSEN-Neuigkeiten: Immunsystem stärken

Das Wichtigste in Kürze

Erkältungszeit-Coronazeit. Jetzt gilt es insbesondere das Immunsystem zu stärken. In diesem Newsletter geht es um Möglichkeiten die **Abwehrkräfte auf vernünftige Weise zu stärken**. Es geht aber auch darum, warum eine **gute Ernährungsberatung von Vorteil ist**.

Das Immunsystem ist ein perfekter Kontroll- und Eliminationsapparat

Das Immunsystem befreit den menschlichen Organismus permanent von eindringenden schädlichen Stoffen, wie z.B. Viren, Bakterien und Pilze. Darüber hinaus erkennt es körpereigene entartete Zellen und beseitigt diese. Damit das Immunsystem diese immense Leistung stets reibungslos erbringen kann, bedarf es einer optimalen Versorgung mit bestimmten Nährstoffen.

Die Vielfalt macht`s

Hervorzuheben sind in diesem Zusammenhang vor allem die **Vitamine C, A, E, B₆, B₁₂, Folsäure**, sowie die Spurenelemente **Eisen, Zink und Selen**, welche reichlich in Obst, Gemüse, Vollgetreide, Milch, magerem Fleisch, Fisch und in pflanzlichen Ölen enthalten sind. Auch **sekundäre Pflanzenstoffe** stärken die Abwehrkräfte. Sie sind wirksam gegen Bakterien, Viren und Pilze. Dazu zählen z.B. **Glucosinolate** in Kohlgemüse, Radieschen und Sauerkraut, **Monoterpene** in Zitrusfrüchten und Gewürzen wie Kümmel, Anis und Fenchel oder **Saponine** in Hülsenfrüchten, Spinat und Rote Bete. **Sulfide** in Knoblauch, Zwiebeln, Lauch oder Schnittlauch sowie **Polyphenole** in Rotkohl, Kirschen, Rotwein, schwarzem und grünen Tee schützen vor Entzündungen. **Radikalfänger** wie **Vitamin C** und **Betacarotin** aus Obst und Gemüse schützen Körperzellen und somit das Immunsystem. **Milchsäurebakterien** in Joghurt und in anderen fermentierten Lebensmitteln wie Sauerkraut sorgen für eine gute Darmflora und haben somit einen positiven Einfluss auf das Abwehrsystem. **Omega-3-Fettsäuren** aus Kaltwasserfischen und Rapsöl sind Bestandteil von Botenstoffen, die im Immunsystem wichtige Aufgaben haben. Zusammenfassend kann man feststellen: Werden die allgemein üblichen Empfehlungen für eine gesunde, vollwertige Ernährung eingehalten ist eine ausreichende Unterstützung des Immunsystems gesichert.

Risikogruppen – wer sollte supplementieren?

Ist die Ernährung laut der RICHTIG ESSEN-Pyramide ausgewogen gibt es keinen Vitalstoffmangel. Bei folgenden Risikogruppen wie bei **speziellen Krankheitsbildern, Spitzensportlern, alten Menschen, Rauchern, Alkoholikern, Anorektikern, Schwangeren, Dauer-Diätlern und Personen, die häufig außer Haus essen** könnte eine Supplementierung einzelner Nährstoffe indiziert sein.

Warum greifen immer mehr Menschen zu Nahrungsergänzungsmitteln?

Gemeint sind nicht nur Vitaminpräparate in Form von Pillen und Kapseln. Es geht auch um neuartige Lebensmittelkreationen, so genannte Functional Food. Das sind Lebensmittel, die durch künstliche Zusätze von Vitaminen, Mineralien oder Milchsäurebakterien eine positive gesundheitliche Wirkung ausüben sollen, wie z.B. die „Stärkung des Immunsystems“. Kaum noch ein Orangensaft ohne ACE - Beigaben, kaum ein Müsli oder Cornflakes ohne Kalzium- und Eisenzusätze, kaum ein Joghurt ohne zusätzliche Laktobazillen. Vor allem Kinderlebensmittel, wie Fruchtgummis, Schokopuddings oder Joghurts sind voll mit synthetischen Vitaminen und Mineralstoffen. Der Grund? Die Hersteller solcher Lebensmittel möchten dem Verbraucher suggerieren, dass diese Lebensmittel besonders gesund sind und deren Verzehr einen eventuell fehlenden Frischkost-Konsum ausgleichen können. So beruhigen Sie das schlechte Gewissen des Verbrauchers.

Pharmakonzerne und Lebensmittelindustrie reagieren auf den Zeitgeist und **suggestieren** gleichzeitig, dass jeder Mensch unbedingt auf eine **Vitalstoffsupplementierung** angewiesen sei, um gesund zu bleiben – Und diese Marketingstrategie geht auf, was Umsätze in Milliardenhöhe beweisen.



Supplementierung: Viel hilft nicht viel!

Wer allzu sorglos Vitaminpräparate in Kombination mit angereicherten Lebensmitteln konsumiert, riskiert **Überdosierungen** mit schweren Gesundheitsschädigungen als Folge. Bisher ging man davon aus, dass lediglich die fettlöslichen Vitamine zu Toxikationen führen können, da diese sich im Fettgewebe einlagern können. So kann z. B. eine langfristige Überversorgung mit Vitamin A (10 mg/d) zu Leberschäden, Osteoporose, Aborten und Missbildungen beim Neugeborenen führen. Raucher haben ab 20 mg Betacarotin /d ein erhöhtes Risiko für Krebs und Kreislauferkrankungen. Bei anhaltender Überdosierung von Vitamin D (mehr als 50 µg/d) kommt es zu Nierensteinen und Veränderungen an der Knochensubstanz. Das Arterioskleroserisiko ist erhöht. Eine langfristige Überdosierung von Vitamin E (ab 300 mg) kann sich in Kopfschmerzen, Übelkeit, Hypertonie und einer eingeschränkten Schilddrüsentätigkeit äußern. Schon ab 0,5 mg Vitamin K/d ist die Wirkung gerinnungshemmender Substanzen herabgesetzt. Heute weiß man, dass auch ein Überschuss an wasserlöslichen Vitaminen nicht in vollem Maße mit dem Urin ausgeschieden wird, sondern gleichfalls zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen kann. Ab 1000 mg/d Vitamin C (2 Brausetabletten) können Durchfall und Nierensteine die Folge sein. Bereits mäßig erhöhte Dosierungen von 100 mg Vitamin B₆ können zur Neuropathie führen. Mengen über 100 mg Niacin können Übelkeit, Kopfschmerzen und Muskelkrämpfe verursachen. Ab einer Tagesdosis von über 100 mg wirkt Zink nicht mehr stärkend auf das Immunsystem sondern schwächend. Nebenwirkungen wie Nervosität, Depressionen und Erbrechen sind bei Überdosierungen ab 800 µg Selen pro Tag möglich.

Eine Überdosierung ist leicht erreicht

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) in Dortmund hat beispielsweise folgende Berechnung durchgeführt: Werden täglich aus 5 Produktgruppen (Cerealien, Joghurts, Bonbons etc.) diejenigen Kinderlebensmittel ausgewählt, die den niedrigsten Gehalt an Vitaminen in sich haben, dann würden die Kinder auf jeden Fall mit Vitaminen überversorgt sein. Bei Vitamin B₆ und Biotin wird so das bis zu Siebenfache der Empfehlung für den täglichen Bedarf erreicht. ACE-Getränken werden Vitamine in der bis zu Siebenfachen empfohlenen Tagesmenge beigemischt. Auch erwähnenswert: Vitamin C ist unter dem Kürzel E 300 als beliebtes Antioxidationsmittel in vielen Produkten zu finden. So ist in einer Salami mehr Vitamin C enthalten als in einem Apfel.

Synthetische Vitamine werden vom Körper weniger gut verwertet

Es gilt als bewiesen, dass Vitalstoffe aus dem Lebensmittelverbund eine bessere Bioverfügbarkeit und Resorptionsrate aufweisen als ihre synthetischen Pendanten, da sie hier in einem spezifischen natürlichen Wirkstoffkomplex vorliegen. So erhöht z.B. das gleichzeitige Vorkommen von Bioflavonoiden die Wirkung von Vitamin C um das Vierfache.

Fazit:

Zur Stärkung des Abwehrsystems bedarf es einer ausgewogenen Ernährung mit natürlichen Nahrungsmitteln. Vor allem **frisches Obst und Gemüse, Vollkorn, Sauermilchprodukte, Kaltwasserfische und mageres Fleisch** sind wirksame Helfer des Immunsystems. Auch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (1,5 Liter täglich), am besten in Form von **Kräutertees, Mineralwasser oder frisch gepressten Säften** sollte geachtet werden. Letztendlich kommt es auch auf den Lebensstil an. Durch **viel Schlaf und Bewegung** an der frischen Luft sowie durch **Entspannungstechniken** werden Stresshormone bekämpft und die Abwehrkräfte gestärkt. Ein Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist bei ausgewogener Ernährung eher unwahrscheinlich. Mit dem **NutriWell-Check** können wir helfen einen Vitamin- und Mineralstoffmangel aufzuspüren. Der Check deckt auf, wo Versorgungslücken im Immunsystem vorhanden sind. So können wir Sie gezielt zur Stärkung der Abwehrkräfte beraten und ggf. die Vor- und Nachteile eines passenden Vitamin- und/oder Mineralstoffpräparat abwägen.



Ihre Ernährungsberaterin informiert:

Immunsystem stärken

Beugen Sie Erkältungskrankheiten und Viren vor, stärken Sie Ihr Immunsystem mit der richtigen Ernährung:

- **Sekundäre Pflanzenstoffe bieten Krankheitserregern die Stirn**
 - ✓ Kohlgemüse, Sauerkraut, Hülsenfrüchte, Spinat und rote Bete sind wirksam gegen Bakterien.
 - ✓ Knoblauch, Zwiebeln, Porree und Schnittlauch schützen unseren Körper vor Entzündungen.
- **Vitamine sind gut für das Immunsystem**
 - ✓ Besonders Zitrusfrüchte wie Orangen, Mandarinen oder Kiwis enthalten reichlich Vitamin C.
 - ✓ Auch gut ist die „heiße Zitrone“: Wasser kochen lassen und etwas abkühlen, dann den frisch ausgepressten Zitronensaft zugeben, leicht süßen und in kleinen Schlucken trinken.
 - ✓ Die Vitamine A und E aktivieren unsere Immunzellen. Sie sind enthalten in pflanzlichen Ölen, Sonnenblumen-, Kürbis- und Pistazienkernen.
- **Sauermilchprodukte stärken die Abwehr**
 - ✓ Laktobazillen im Joghurt, Kefir oder anderen Sauermilchprodukten sind gut für unser Abwehrsystem. Auch Sauerkraut enthält diese gesundheitsfördernden Bakterien.
- **Schwitztee und heiße Dämpfe wenn es passiert ist**
 - ✓ Ideale Heilkräuter zur Inhalation sind Kamillenblüten, Schlüsselblumenwurzeln oder –blüten, Thymiankraut oder Eukalyptus-, Salbei- und Pfefferminzblätter aus der Apotheke.

Sie wissen nicht, ob Sie ausreichend mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt sind?

Ich unterstütze Sie gerne mit dem **NutriWell-Check**



Ihre Ernährungsberaterin informiert:

Immunsystem stärken

Beugen Sie Erkältungskrankheiten und Viren vor und stärken Sie Ihr Immunsystem mit der richtigen Ernährung:

- **Sekundäre Pflanzenstoffe bieten Krankheitserregern die Stirn**
 - ✓ Kohlgemüse, Sauerkraut, Hülsenfrüchte, Spinat und rote Bete sind wirksam gegen Bakterien.
 - ✓ Knoblauch, Zwiebeln, Porree und Schnittlauch schützen unseren Körper vor Entzündungen.
- **Vitamine sind gut für das Immunsystem**
 - ✓ Besonders Zitrusfrüchte wie Orangen, Mandarinen oder Kiwis enthalten reichlich Vitamin C.
 - ✓ Auch gut ist die „heiße Zitrone“: Wasser kochen lassen und etwas abkühlen, dann den frisch ausgepressten Zitronensaft zugeben, leicht süßen und in kleinen Schlucken trinken.
 - ✓ Die Vitamine A und E aktivieren unsere Immunzellen. Sie sind enthalten in pflanzlichen Ölen, Sonnenblumen-, Kürbis- und Pistazienkernen.
- **Sauermilchprodukte stärken die Abwehr**
 - ✓ Laktobazillen im Joghurt, Kefir oder anderen Sauermilchprodukten sind gut für unser Abwehrsystem. Auch Sauerkraut enthält diese gesundheitsfördernden Bakterien.
- **Schwitztee und heiße Dämpfe wenn es passiert ist**
 - ✓ Ideale Heilkräuter zur Inhalation sind Kamillenblüten, Schlüsselblumenwurzeln oder –blüten, Thymiankraut oder Eukalyptus-, Salbei- und Pfefferminzblätter aus der Apotheke.

Sie wissen nicht, ob Sie ausreichend mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt sind?

Ich unterstütze Sie gerne mit dem **NutriWell-Check**

