

# IMMUNFOOD

---

Unser Immunsystem arbeitet rund um die Uhr, um uns vor Krankheitserregern zu schützen. Es gibt verschiedene Faktoren, die die Arbeit des Immunsystems unterstützen können. Ein wichtiger Aspekt ist unsere Ernährung. Für ein gut funktionierendes Immunsystem sind verschiedenste Nährstoffe essentiell.

## WICHTIGE VITAMINE UND MINERALSTOFFE

Folgende Vitamine und Mineralstoffe sind besonders hilfreich für das Immunsystem:

### VITAMINE

- **Vitamin C**

**Quellen:** Paprika, Brokkoli, Zitrusfrüchte, Kiwi, Sanddorn oder Johannisbeeren

**Tipp:** Vitamin C ist sehr empfindlich. Die Lebensmittel daher schonend zubereiten oder roh verzehren.

- **Vitamin A**

**Quellen:** Fleisch, Fisch, Milchprodukte, farbintensives Gemüse wie Süßkartoffeln, Karotten, Kürbis, Spinat

**Tipp:** Vitamin A ist fettlöslich und kann nur aufgenommen werden, wenn Fett in der Nahrung enthalten ist. Beispiel: Karotte + Quark oder Hummus

- **Vitamin D**

**Quellen:** fetter Fisch wie Lachs, Hering oder Makrele, Pilze, Eigelb

**Tipp:** Vitamin D-Mangel im Winter ist häufig --> Status prüfen lassen und ggf. ergänzen

- **Vitamin E**

**Quellen:** pflanzliche Öle wie Olivenöl, Nüsse, Vollkorngetreide

### MINERALSTOFFE

- **Eisen**

**Quellen:** Fleisch, Eigelb, Hülsenfrüchte, Samen, Nüsse, Vollkornprodukte, Hirse

**Tipp:** Die Verfügbarkeit von Eisen in pflanzlichen Lebensmitteln kann verbessert werden, indem:

1. Vitamin C reiche Lebensmittel dazu gegessen werden. Beispiele: Vollkornbrot mit Paprika oder Haferflocken mit Kiwi.
2. Kaffee und Tee (schwarz und grün) in einem Abstand von 30 Min getrunken werden.

- Selen  
**Quellen:** Fleisch, Fisch, Eier, Linsen, Paranüsse
- Zink  
**Quellen:** Fleisch, Fisch, Milch, Eier, Haferflocken, Vollkorngetreide

## ZUSAMMENHANG DARM UND IMMUNSYSTEM

Der Darm spielt eine bedeutende Rolle für die Funktionsfähigkeit unseres Immunsystems. Über die Ernährung haben wir einen Einfluss auf die Zusammensetzung der Darmbakterien und damit auf die Gesundheit unseres Darms.

### TIPPS ZUR UNTERSTÜTZUNG DES DARMS:

- ✓ **Ausreichend Ballaststoffe** aufnehmen. Gute Quellen sind Vollkorngetreideprodukte, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen sowie abgekühlte kohlenhydratreiche Lebensmittel (Beispiele: Kalter Nudel- oder Kartoffelsalat).
- ✓ **Sauermilchprodukte** und **fermentierte Lebensmittel** wie Sauerkraut, Kefir und Joghurt wirken unterstützend.
- ✓ **Vielfältig** und **abwechslungsreich** essen. Obst und Gemüse möglichst saisonal und regional wählen.
- ✓ **Unverarbeitete Lebensmittel** mit kurzen Zutatenlisten bevorzugen und auf Fast Food verzichten.
- ✓ **Industriezucker** in Form von Kuchen, Süßigkeiten etc. **vermeiden**.
- ✓ **Hochwertige Öle und Fette** wie Rapsöl, Olivenöl, Avocado, Nüsse oder fetten Fisch einsetzen.
- ✓ Ausreichend **trinken**, um die Schleimhäute feucht zu halten.

Zur Umsetzung im Alltag hilft die Orientierung am Tellermodell:

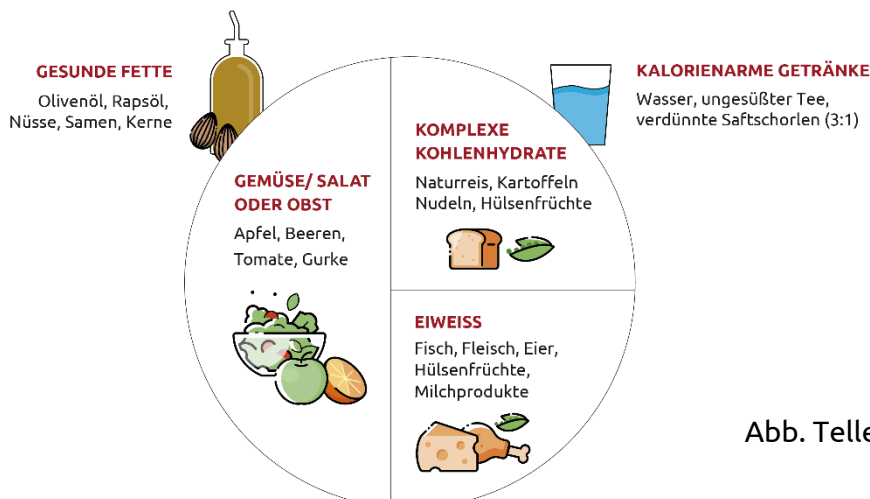


Abb. Tellermodell

## IMMUNBOOSTER - REZEPTE

### GREEN SMOOTHIE



ZUTATEN:

½ Banane  
1 Tasse frisches Obst deiner Wahl  
1 Handvoll Spinat  
¼ Gurke  
30g/ 2EL griechischer Joghurt  
200ml Milch deiner Wahl  
3 Blätter Minze gehackt  
1TL frischer Ingwer

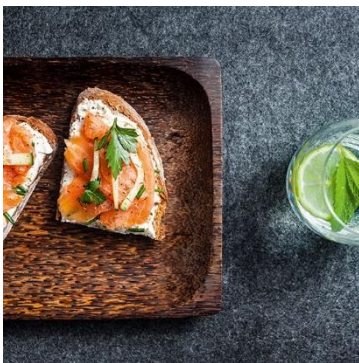
**ZUBEREITUNG:**

- I. Banane und das weitere Obst klein schneiden und gemeinsam mit dem Spinat, der Gurke, dem Joghurt, der Milch und/oder Wasser, der Minze und dem Ingwer in den Mixer geben.
- II. Alle Zutaten gut mixen.

**WIRKUNG AUFS IMMUNSYSTEM**

- ✓ Der Smoothie besitzt viele Vitamine, wertvolle Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe und wird so zum wahren Nährstoffbooster.
- ✓ Der frische Ingwer wirkt sowohl als Heilmittel als auch als Stimmungsaufheller. Grund dafür sind unter anderem die enthaltenen Vitamine B3, B5, B6, Vitamin C, Antioxidantien sowie der Stoff Gingerol.

### VOLLKORBROT MIT LACHS



ZUTATEN:

2 Scheiben Vollkornbrot  
2EL Frischkäse  
30g (Bio-) Räucherlachs  
½ Gurke  
Schnittlauch

**ZUBEREITUNG:**

- I. Die Scheiben Brot mit Frischkäse bestreichen und anschließend mit Lachs belegen.
- II. Den Lachs zusätzlich noch mit Gurke und Schnittlauch garnieren.

**WIRKUNG AUFS IMMUNSYSTEM**

- ✓ Lachs ist eine sehr gute Eiweißquelle und liefert wichtige Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend, gefäßweitend und blutverdünnend wirken.
- ✓ Die im Vollkornbrot enthaltenen Ballaststoffe wirken positiv auf die Darmflora und stärken dadurch das Immunsystem.