

# Immunsystem stärken

Das Immunsystem ist das Abwehrsystem unseres Körpers. Es schützt vor Krankheitserregern und hilft beim Heilen von Verletzungen. Das Immunsystem ist ein sogenanntes Verteidigungssystem gegen das Eindringen von Krankheitserregern. Mit einer **ausgewogenen und darmgesunden Ernährung** können Sie das Immunsystem stärken und dadurch die Abwehrkräfte Ihres Körpers fördern. Vor allem das Spurenelement Zink und die Vitamine C und D unterstützen das körpereigene Immunsystem. Sie brauchen keine Nahrungsergänzungsmittel kaufen.

- ⇒ **Vitamin C** ist in vielen Gemüse- und Obstsorten zu finden, z. B. Paprika, Kohlgemüse, Kartoffeln und Beeren. Bei **Zink und Vitamin D** sind nicht frisches Obst und Gemüse die Hauptlieferanten, sondern Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte.
- ⇒ **Eiweiß**: Immunzellen bestehen aus Eiweiß. Um diese zur Abwehr herzustellen, braucht der Körper, nun ja, wiederum Eiweiß.

Gute Eiweißquellen sind Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte sowie auch Hülsenfrüchte aber auch Haferflocken und sogenannte Pseudogetreide wie Hirse, Quinoa und Amaranth.

Da Fleisch in unseren Breiten meist zu oft am Speiseplan steht, empfiehlt es sich, auch vegetarische Speisen mit einzuplanen. Es gibt einige Kombinationen, mit denen man eine sehr hohe (über 100) biologische Wertigkeit\* erreichen kann. Zum Beispiel ein Kartoffel-Ei-Gemisch (Kartoffelteig, Auflauf) oder ein Getreide-Milch-Gemisch (Milchgrieß, Palatschinken, Topfen/ Käsebroten, Nudelgerichte mit Käse bestreut). Versuchen Sie hier vielseitig zu kombinieren – vegetarische Speisen dürfen öfter mal am Speiseplan stehen.

- ⇒ **Ballaststoffe** sind Nahrung für unsere Darmbakterien und sorgen für eine gesunde Darmflora (Mikrobiom) und haben somit einen positiven Einfluss auf unser Immunsystem. Ballaststoffe sind in Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüsse und Samen zu finden, z.B. Haferflocken, Lein- und Flohsamen.
- ⇒ **Probiotika** sind Lebensmittel, die natürlicherweise Milchsäurebakterien enthalten und sich auch positiv auf die Darmgesundheit auswirken. Sie sind zum Beispiel in Naturjoghurt, Kefir und ungesüßten Sauermilchprodukten zu finden. Weiters auch in fermentiertem Gemüse wie Sauerkraut, Essiggurken usw.
- ⇒ **Kräuter und Gewürze** sind nicht nur vitaminreich, sondern dienen auch bei der Immunstärkung: zum Beispiel Ingwer und Kurkuma oder auch Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und Zimt.
- ⇒ Nicht zu vergessen **Kren/Meerrettich**: Die Schärfe entsteht durch die enthaltenen Senföle. Diese wirken entzündungshemmend und stärken die Abwehrkräfte bzw. begünstigen somit die Funktion des Immunsystems.

\*Die biologische Wertigkeit gibt an, wie viel körpereigenes Eiweiß aus 100 g Nahrungseiweiß gebildet werden kann. Das Hühnerei hat eine Wertigkeit von 100 %.