

Gesund durch den Winter

Das Immunsystem stärken – mit der richtigen Ernährung

Wer ohne grippale Infekte durch die kalte Jahreszeit kommen will, sollte mit einer ausgewogenen, nährstoffreichen Ernährung die Abwehrkräfte stärken. Die Ernährungswissenschaftlerin **Prof. Dr. Nadine Berling** erklärt, welche Nahrungsbestandteile das Immunsystem beeinflussen und weshalb ein guter Ernährungsstatus unerlässlich für eine funktionierende Immunabwehr ist.

Sich gesund zu ernähren, das fällt den meisten Menschen im Sommer leichter als in der kalten Jahreszeit. Das Angebot an frischem Obst und Gemüse ist riesig. Das macht es einfach, ein vitaminreiches Essen auf den Tisch zu bringen. Ein leichtes Gemüsegericht, kombiniert mit einem großen gemischten Salat, geht immer an heißen Tagen – und wer braucht schon Kekse, wenn es frische Erdbeeren gibt?

Im Winter dagegen steigt die Lust auf deftige Eintöpfe und reichhaltige Aufläufe, von den süßen und pikanten Versuchungen am Abend ganz zu schweigen. Dabei ist eine ausgewogene Ernährung gerade in der kalten Jahreszeit besonders wichtig, denn sie trägt dazu bei, dass das Immunsystem seine Funktionen optimal erfüllt. Eine einseitige Ernährung sowie Über- oder Untergewicht können dagegen die Abwehrkräfte schwächen.

Wie gut das Immunsystem funktioniert und den Körper gegen Keime, Bakterien und Viren verteidigt, hängt ganz wesentlich von unserem Er-

nährungszustand ab. Der Ernährungsstatus ist deshalb einerseits die Basis und gleichzeitig Ausdruck der Gesundheit. Eine länger anhaltende falsche Ernährung wirkt sich sowohl in Form von starkem Übergewicht als auch in Form von Mangel- oder Unternahrung auf das Immunsystem aus.

Infekte durch stille Entzündungen

Normalerweise bildet das Fettgewebe (vor allem im Bauchraum) bestimmte entzündungshemmende Immunzellen wie Makrophagen und T-Lymphozyten, kurz T-Zellen genannt. Es arbeitet eng mit dem Immunsystem zusammen, steuert und kontrolliert die Freisetzung und Speicherung von Energiereserven. Bei Menschen mit Übergewicht und Adipositas kann die Zusammensetzung der Immunzellen im Fettgewebe teils dramatisch verändert sein. Aus diesem Grund neigen Betroffene oft zu sogenannten stillen Entzündungen. Diese sind – im Gegensatz zu äußerlichen Entzündungen wie einem geschwollenen Gelenk oder einer eiternden Wunde – nicht sicht-

bar oder schmerzhaft. Sie schwächen aber den Organismus, weil sich der Körper praktisch in einer ständigen Abwehrsituation gegen diese stillen Entzündungen befindet.

Erschwerend kommt hinzu, dass Übergewicht und Adipositas mit einer erhöhten Durchlässigkeit der Darmschleimhaut in Verbindung stehen. Wandern Giftstoffe durch die durchlässige Darmschleimhaut in den Organismus, können sich stille Entzündungen weiter verschärfen – und damit steigt auch die Infektanfälligkeit.

Doch nicht nur Über-, sondern auch Untergewicht – in Kombination mit einem Mangel an Nährstoffen – kann das Immunsystem negativ beeinflussen. Fehlen durch eine unzureichende Ernährung wichtige Nährstoffe, kommt es zu einem Defizit an Bausteinen und regulierenden Faktoren verschiedener Komponenten des Immunsystems. Besonders deutlich zeigt sich die Mangelernährung durch die verringerte Menge an T-Zellen, die wichtig für die Immunabwehr sind.

Untergewicht und Nährstoffmangel können die Folgen einer falschen Ernährung, aber auch durch Krankheiten verursacht sein, beispielsweise durch Tumorerkrankungen, rheumatoide Arthritis oder Diabetes. Außerdem können auch bestimmte Arzneimittel wie Cortison oder anhaltender Stress den Nährstoffbedarf verändern.

Diese Nährstoffe stärken die Abwehrkräfte

Damit das Immunsystem richtig funktioniert, sollten aber nicht nur Über- und Untergewichtige, sondern auch Menschen mit Normalgewicht auf eine gute Nährstoffversorgung achten. Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiße, Fettsäuren: Der Körper ist darauf angewiesen, dass die Zufuhr dieser essenziellen Stoffe über die Ernährung funktioniert. Das ist auch im Winter nicht so schwer, wenn ein paar Regeln beachtet werden.

Proteine (Eiweiße) spielen eine wichtige Rolle für ein funktionierendes Immunsystem. In Tierversuchen hat sich gezeigt, dass weniger Antikörper und weniger weiße Blutkörperchen gebildet werden, wenn zu wenige Proteine in der Nahrung sind. Da beide Zelltypgruppen für ein funktionsfähiges Immunsystem unerlässlich sind, wirkt sich ein langfristiger Mangel an Proteinen negativ auf die Immunabwehr aus. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine tägliche Proteinzufuhr von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht – dies entspricht einer Menge von 60 Gramm Protein bei einem Körpergewicht von 75 Kilogramm. Eiweiße kommen reichlich in Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten vor.

Eigentlich gehört Deutschland nicht zu den Ländern der Erde, in denen eine erhöhte Gefahr für einen Proteinmangel herrscht. Dennoch gibt es einige Personengruppen, die auf eine angemessene Eiweißzufuhr achten sollten: Zu ihnen gehören beispielsweise ältere Menschen, Krebskranke und Veganer*innen. Bei vegan

lebenden Menschen fehlen Fleisch und Milchprodukte als wichtige Eiweißlieferanten, sie können aber gut auf Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten sowie Vollkornprodukte ausweichen.

Die essenziellen Fettsäuren Omega-6-Fettsäure Linolsäure (LA) und die Omega-3-Fettsäure Alpha Linolensäure (ALA) kann der Körper nicht selbst bilden, sie müssen zwingend mit der Nahrung zugeführt werden. Die beiden Stoffe sind lebenswichtig für einen funktionierenden Organismus, ohne sie geht es nicht. Und auch die Abwehrkräfte profitieren von ihnen, da sie entzündungsfördernde Botenstoffe verringern.

Voraussetzung ist allerdings, dass die beiden Fettsäuren in einem guten Verhältnis zueinander stehen. Expert*innen empfehlen ein Omega-6- zu Omega-3-Fettsäure-Verhältnis von 4:1. Bei den Ölen kommt Rapsöl dem am nächsten, es gehört deshalb auf jeden Fall in den Küchenschrank. Auch Leinsamen und Walnüsse enthalten die beiden Fettsäuren in größeren Mengen. Tierische Lebensmittel wie Hering und Lachs liefern überdies noch andere Omega-3-Fettsäuren.

Vitamine und Mineralstoffe sind für ein funktionstüchtiges Immunsystem unentbehrlich. Die sogenannten Mikronährstoffe regulieren die Abwehrkräfte

NÄHRSTOFFCHECK ÜBER EINE ERNÄHRUNGSBERATUNG



Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Speiseplan ausreichend Nährstoffe enthält, kann eine Ernährungsberatung weiterhelfen. Zertifizierte Ernährungsfachkräfte checken die von Ihnen verzehrten Lebensmittel, berechnen die aufgenommene Nährstoffmenge und bewerten so Ihre tatsächliche Versorgung. Bestehen Defizite, unterstützt die Fachkraft Sie dabei, die Lebensmittelauswahl anzupassen und Mängel zu beheben. Ein Vorteil der anerkannten Ernährungsberatung ist, dass sie keine speziellen Produkte bewerben darf, oft interdisziplinär mit anderen medizinischen Berufsgruppen tätig ist und die Beratung von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden kann. Kontaktdaten für zertifizierte Ernährungsfachkräfte erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

FOTOS: shurkin_son, photocrew | adobestock.com; privat



PROF. DR. NADINE BERLING

verbindet Ernährungswissenschaften, Medizin und Phytopharmazie. Sie ist Ökotrophologin und promovierte über Heilpflanzen in theoretischer Medizin. Heute arbeitet sie als Professorin für Ernährungswissenschaften an der Apollon Hochschule in Bremen und schreibt Sachbücher über Ernährung und Heilpflanzen.

und verstärken die Immunantwort. Bei Vitamin- oder Mineralstoffmangel ist die Immunabwehr gestört, was eine erhöhte Infektanfälligkeit nach sich ziehen kann. Wer reichlich Gemüse, Obst und Vollkornprodukte isst, kann seinen Bedarf an Mikronährstoffen gut über den Speiseplan decken. Wer überdies oder gar stattdessen zu Nahrungsergänzungsmitteln greift und sich Vitamine und Mineralstoffe über Tabletten zuführt, sollte wissen, dass der Ausspruch „Viel hilft viel“ hier nicht gilt. Es kommt immer auf das richtige Maß an, wie das Beispiel Vitamin E verdeutlicht: Ein anhaltendes Defizit an Vitamin E steigert zwar die Infektanfälligkeit. Wird es über eine längere Zeit überdosiert, sodass eine Überversorgung entsteht, wird das Immunsystem aber gehemmt und anfälliger für Erkrankungen.



Privat-Tagesklinik für ganzheitliche Naturheilverfahren, Augen-Heilkunde & Psycho-Therapie

Ganzheitliche Therapie bei degenerativen Augen-Erkrankungen:
Makula-Degeneration, Glaukom, Katarakt, trockene + tränende Augen
 Analyse und Therapie bei psychischen Beschwerden, Erschöpfung und bei Problemen mit dem Immunsystem
 Diagnostik mit modernsten Untersuchungsverfahren
 Individuell abgestimmte Therapie
Bundesweiter Abholservice

Bestellen Sie jetzt das kostenlose Informations-Material
Heilpraktikerin Tanja Schmitz
 Kaiserstraße 3 B,
 79410 Badenweiler / Schwarzwald
 Telefon: **076 32 / 824 93 52**
www.heile-deine-augen.de



GESUNDES KOCHEN GLAS AUF STAHL

Emaill-Produkte sind aromaneutral, allergikerfreundlich, nachhaltig & basieren auf natürlichen Rohstoffen.

www.emaile24.de

Der Online Shop für Emaille Produkte

5

ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR STARKE ABWEHRKRÄFTE



Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit, am besten Wasser oder ungesüßte Kräutertees. Warmer oder kalter Malvenblütentee schützt beispielsweise die Schleimhäute vor dem Austrocknen. Grüner Tee und Rooibostee sind reich an sekundären Pflanzenstoffen mit antioxidativen Eigenschaften. Auch Kaffee ist durchaus erlaubt, täglich dürfen es bis zu vier Tassen sein.



Auch der Winter bietet eine große Gemüsevielfalt. Jetzt haben Grünkohl, Steckrübe, Feldsalat und Co. Hochsaison. Die Nährstoffdichte von Wintergemüse ist besonders hoch. Viele liefern neben wertvollen B-Vitaminen und Vitamin C zudem

große Mengen Kalzium, etwa Grünkohl und Schwarzwurzeln. Täglich 450 Gramm Gemüse und Salat dürfen es sein, gerne mehr (vgl. auch unser Artikel über Wurzelgemüse in BIO 1/21).



Essen Sie jeden Tag frisches Obst (ungefähr 250 Gramm). Heimisches Obst wie Äpfel und Birnen lässt sich über den Winter an kühlen Orten gut lagern. Zudem haben Zitrusfrüchte wie Orangen, Mandarinen und Kiwis jetzt Hochsaison. Sie speichern neben Vitaminen und Mineralstoffen wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe.



Nüsse und Kerne liefern Proteine, hochwertige Fettsäuren, Ballaststoffe, Eisen, Magnesium, Kalzium, B-Vitamine und Vitamin E. Täglich dürfen es rund 25 Gramm sein. Das entspricht ungefähr der Menge von acht Walnüssen, 16 Haselnüssen oder 34 Erdnüssen.

Fermentierte Lebensmittel wie Sauerteigbrot, Joghurt, Gewürzgurken, Sauerkraut oder Kimchi schmecken gut und enthalten nützliche Lebkulturen, zum Beispiel Milchsäurebakterien. Diese fördern ein gesundes Mikrobiom im Darm. Da in dem Organ rund 80 Prozent aller Immunzellen heranreifen, sind fermentierte Lebensmittel ideal, um die Abwehrkräfte zu erhalten und zu stärken.



Vitamin D nimmt unter den Vitaminen eine Sonderrolle ein. Einen Großteil des Stoffs kann der menschliche Körper alleine bilden, allerdings nur im Frühjahr und Sommer. Wenn die UVB-Strahlen der Sonne auf die Haut treffen, entsteht das Vitamin quasi von alleine. Zusätzlich wird der Bedarf über Lebensmittel gedeckt. Nennenswerte Mengen stecken vor allem in fettem Seefisch. Vitamin D wird im Fett- und Muskelgewebe zeitlich begrenzt gespeichert, der Sommervorrat dann in den dunkleren Monaten aufgebraucht. So weit die Theorie. In der Praxis sind viele Menschen im Winter von einer Unterversorgung betroffen und nehmen Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel ein. Ein vorübergehender Vitamin-D-Mangel wird mit Kopfschmerzen, depressiven Verstimmungen, aber auch mit vermehrten Erkältungserkrankungen in Zusammenhang gebracht. Fakt ist: Liegt eine unzureichende Versorgung vor, fehlt ein „Rädchen im Getriebe“, das das Immunsystem voll funktionsfähig hält. Deshalb kann es im Winter sinnvoll sein, das Vitamin nach ärztlicher Absprache zu ergänzen. Sehr hohe Dosen schaden aber auch hier auf die Dauer und können zu Kalziumablagerungen in den Gefäßen und der Niere führen. Bei fehlender endogener Bildung des Sonnenvitamins empfiehlt die DGE

eine tägliche Ergänzung von bis zu 800 i. E. (internationale Einheiten) Vitamin D, das entspricht 20 Mikrogramm (vgl. auch unser Beitrag über Vitamin D in BIO 1/21).

Sekundäre Pflanzenstoffe können ebenfalls das Immunsystem und damit die Gesundheit beeinflussen. Gut für die körpereigene Abwehr sind Kichererbsen, Sojabohnen, Knoblauch, Zwiebeln, Beerenobst, Senf und Meerrettich.

Pro- und Präbiotika sind keine lebensnotwendigen Nährstoffe, tragen aber maßgeblich zu einer gesunden Darm-

besiedelung bei – und dort werden viele Antikörper gebildet, die das Immunsystem stärken. Probiotika sind lebende Mikroorganismen, zum Beispiel Milchsäurebakterien. Präbiotika sind bestimmte Ballaststoffe, die etwa in Flohsamen und Leinsamen vorkommen.

Wer trotz einer ausgewogenen Ernährung häufig erkältet ist oder sich über einen Zeitraum von drei bis vier Wochen schwach und müde fühlt, sollte medizinische Unterstützung in Anspruch nehmen. Eine Ärztin oder ein Arzt kann mit einer Laboruntersuchung die Versorgung von Mikronährstoffen und Fettsäuren im Blut feststellen. 🌱

BUCHTIPPS



DIE ERNÄHRUNGS-DOCS – SO STÄRKEN SIE IHR IMMUNSYSTEM
Dr. Anne Fleck u.a., ZS-Verlag 2020, 160 Seiten, 19,99 Euro



GENUSSVOLL GESUND BLEIBEN: DIE 28-TAGE-CHALLENGE FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM
Christopher Crell, Lübbe 2021, 272 Seiten, 22 Euro



DAS GROSSE PRAXISBUCH ERNÄHRUNGSMETHODEN
Prof. Dr. Martin Smollich, Gräfe und Unzer 2022, 384 Seiten, 30 Euro

FOTOS: Mara Zengalliete, goodluz, M.studio, photocrew, ichizhe, Johanna Mühlbauer | adobestock.com



BIO
JETZT TESTEN & 33% SPAREN*

* BIO-Probeabo:
3 Ausgaben frei Haus für nur 11,80 Euro statt 17,70 Euro im Einzelhandel (innerhalb Deutschlands).

Gleich bestellen: Ihr Magazin für ganzheitliches Wohlbefinden im günstigen Probeabo unter biomagazin.de/abo

Per E-Mail: vertrieb@biomagazin.de | Per Telefon: +49 (0)8105 / 388 563

