



## Kann Ernährung das Immunsystem stärken?

Keine Lebens- oder Nahrungsergänzungsmittel der Welt können uns vor hochansteckenden Viren schützen. Wir wissen jedoch, dass bestimmte Nährstoffe und Vitamine für das Immunsystem wichtiger sind als andere. Das bedeutet nicht, dass wir diese nun sklavisch zu uns nehmen müssen oder dass unsere Gedanken nur noch um die Ernährung kreisen sollten. Die meisten von uns essen bereits die Lebensmittel, die wir benötigen, um unser Immunsystem ganz natürlich zu unterstützen. „5 Portionen Obst ein Gemüse am Tag“ – diese Faustregel kennen (und befolgen) wir inzwischen hoffentlich alle.

Zu den verschiedenen Nährstoffen, die das Immunsystem unterstützen, zählen die Vitamine A, B6, B12, C und D sowie Kupfer, Folsäure, Eisen, Selen und Zink 1. Wichtig sind auch die Phytonährstoffe, insbesondere die Flavonoide. Jeder dieser Nährstoffe spielt eine wichtige Rolle und ist in der alltäglichen Ernährung zu finden, von Obst und Gemüse über Eier, Innereien, Geflügel, Fisch und Schalentiere bis hin zu Nüssen und Körnern. Für manche Menschen ist es allerdings etwas schwieriger, den täglichen Bedarf an all diesen Nährstoffen zu decken. Das kann an der Art der Ernährung liegen – manchmal haben wir einfach keine Zeit, oder jemand isst nur ganz bestimmte Lebensmittel. Unter diesen Umständen kann es sinnvoll sein, den Bedarf an bestimmten Nährstoffen durch Nahrungsergänzungsmittel zu decken.

### Welche Vitamine und Mineralstoffe stärken das Immunsystem?

Vitamin/Mineralstoff	Beispiele für gute Quellen (diese Liste ist nicht vollständig)
Vitamin A (direkt oder über Carotinoide aus pflanzlichen Lebensmitteln)	Käse, Eier, fettreicher Fisch, Milch und Joghurt, Leber Süßkartoffeln, Butternusskürbis, Karotte, Spinat
Vitamin B6 (Pyridoxin)	Schweinefleisch, Geflügel, Fisch, Brot, Vollkorn-Zerealien, Eier, Gemüse, Sojabohnen, Erdnüsse, Milch, Kartoffeln, einige angereicherte Frühstückszerealien

Vitamin B9 (Folsäure)	Brokkoli, Rosenkohl, Leber, grünes Blattgemüse (z. B. Kohl und Spinat), Erbsen, Kichererbsen, mit Folsäure angereicherte Frühstückszerealien)
Vitamin B12	Fleisch, Lachs, Kabeljau, Milch, Käse, Eier, einige angereicherte Frühstückszerealien
Vitamin C	Orangen und Orangensaft, rote und grüne Paprika, Erdbeeren, Johannisbeeren, Brokkoli, Rosenkohl, Kartoffeln
Vitamin D	Fettreicher Fisch (Lachs, Sardinen, Hering und Makrele), rotes Fleisch, Leber, Eigelb, angereicherte Lebensmittel, z. B. Margarine und Frühstückszerealien. In manchen Ländern wird Milch mit Vitamin D angereichert.
Kupfer	Nüsse, Schalentiere, Innereien
Eisen	Leber, Fleisch, Bohnen, Nüsse, Trockenobst, Vollkorn, angereicherte Frühstückszerealien (need to check is this across Europe or just UK), Sojamehl, dunkelgrünes Blattgemüse (z. B. Brunnenkresse/Grünkohl)
Selen	Paranüsse, Fisch, Fleisch, Eier
Zink	Fleisch, Schalentiere, Milchprodukte wie Käse, Brot, Getreideprodukte wie Weizenkeime Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Tofu, Nüsse, Samen und Quinoa

Quelle: NHS <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/others/>

### Essen für das Immunsystem!

Bringen Sie Abwechslung in Ihre Ernährungsgewohnheiten. Ein Frühstücks-Smoothie sorgt für einen guten Start in den Tag. Mit diesen zwei Rezepten zaubern Sie im Handumdrehen Smoothies, die wichtige Vitamine und Mineralstoffe enthalten und wirklich lecker schmecken. Kokoswasser ist eine gute Alternative zu industriell hergestelltem Saft als Zutat für Ihre Smoothies. Und wenn Sie Nahrungsergänzungsmittel in Pulverform nehmen, können Sie diese auch gleich hinzugeben – alles, was Sie brauchen, in einem Glas!

### Gesunder Beeren-Bananen-Smoothie

(678 kcal, 18 g Protein, 64,5 g Kohlenhydrate (davon 24 g Zucker), 35,5 g Fett (davon 5,5 g gesättigte Fettsäuren), 13,5 g Ballaststoffe und 0,3 g Salz)

75 g tiefgekühlte gemischte Beeren  
1 mittelgroße reife Banane  
2 EL Jumbo-Haferflocken  
2 TL zuckerfreie Cashewnussbutter  
2 TL gemischte Körner (Sonnenblumen, Kürbis, Sesam und Leinsamen)  
250 ml Milchalternative, z. B. Soja- oder Mandelmilch

Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und verrühren Sie sie, bis die Mischung klumpenfrei und dickflüssig ist. Servieren Sie den Smoothie in einem großen Glas.

(Quelle: [bbc.co.uk/food/recipes](http://bbc.co.uk/food/recipes))

### Vitaminschub-Smoothie

(114 kcal, 3 g Protein, 50 g Kohlenhydrate (davon 25 g Zucker), 1 g Fett (davon 0 g gesättigte Fettsäuren), 8 g Ballaststoffe, 0,2 g Salz)

1 Orange, geschält und grob gehackt  
1 große Karotte, geschält und grob gehackt  
2 Selleriestangen, grob gehackt  
50 g Mango, grob gehackt  
200 ml Wasser

Geben Sie Orange, Karotte, Sellerie und Mango in einen Mixer, füllen Sie Wasser auf und verrühren Sie alles zu einer klumpenfreien Mischung.

Sie können auch Ihre eigenen gesunden Rezepte erfinden. Nehmen Sie rohen Spinat oder Grünkohl, rote Paprika, frischen Ingwer, Kurkuma, Körner, Äpfel, Orangen oder anderes frisches Obst und Kokoswasser anstelle von Milch. Die Möglichkeiten sind endlos, und Sie werden schnell Ihren Lieblings-Smoothie entdecken