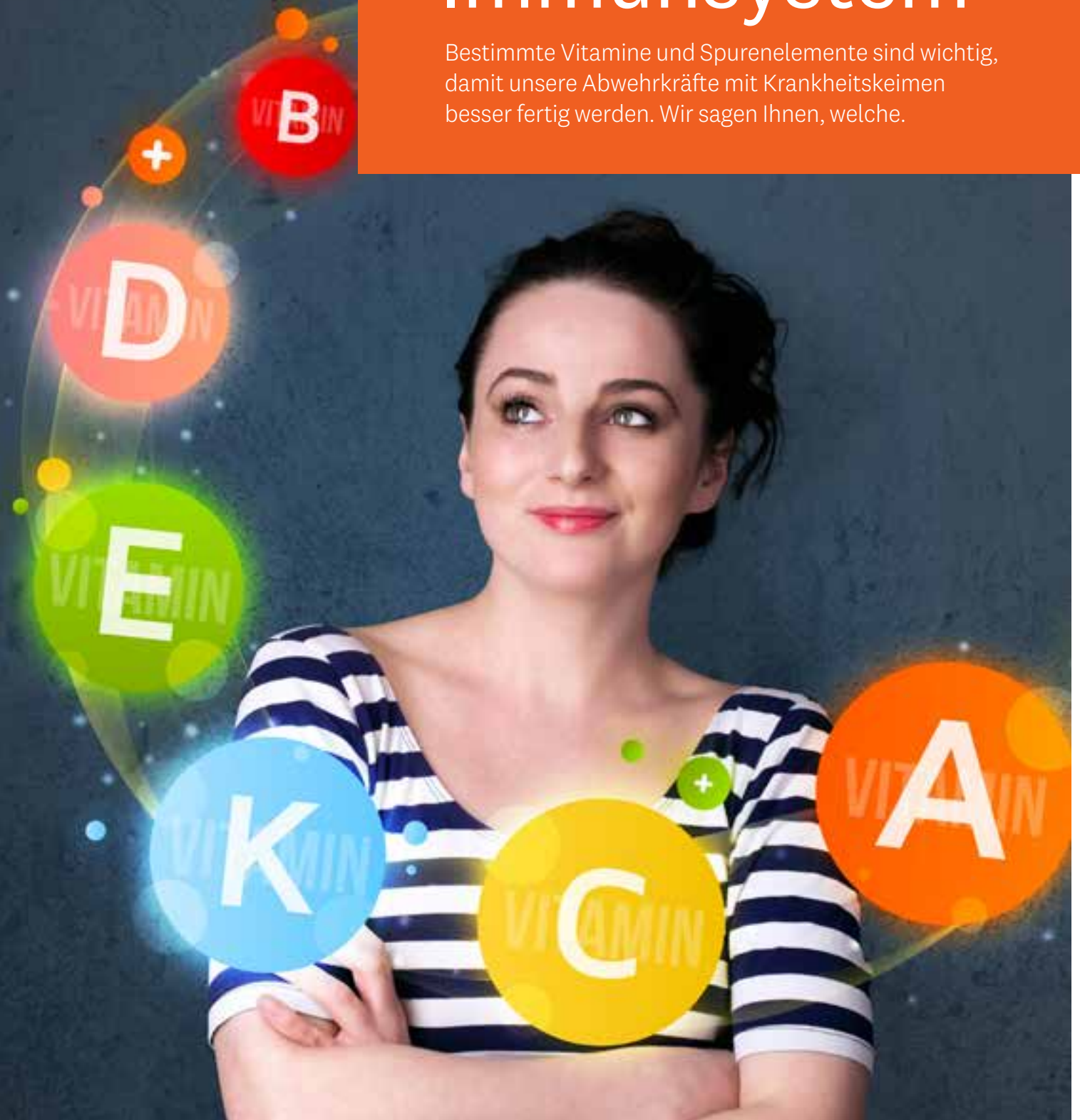


Nahrung fürs Immunsystem

Bestimmte Vitamine und Spurenelemente sind wichtig, damit unsere Abwehrkräfte mit Krankheitskeimen besser fertig werden. Wir sagen Ihnen, welche.



TEXT: JÜRIG LENDEMANN

Im Winter ist das komplexe Immunsystem besonders gefordert. Kalte Temperaturen und trockene Heizungsluft wirken sich negativ auf unsere Schleimhäute aus, die als erste Verteidigungslinie gegen Keime dienen. Viren und Bakterien können so leichter in den Körper eindringen. Zudem bewegen wir uns tendenziell weniger im Freien.

Wegen des eingeschränkten Nahrungsangebots nehmen wir weniger von bestimmten Mikronährstoffen auf, was die Abwehrkräfte weiter schwächt. Laut dem Bundeszentrum für Ernährung sind drei Vitamine und drei Spurenelemente für das Immunsystem besonders wichtig.

Vitamin A

Vitamin A unterstützt das Immunsystem und ist wichtig für die äusseren Barrieren (Haut, Schleimhäute) gegen Keime. Das fettlösliche Vita-

min kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor. Gute Quellen sind Leber und daraus hergestellte Wurstwaren wie Terrinen und Leberwurst, sodann Eier, Milch und Milchprodukte (Butter, Käse). Gemüse und Obst tragen durch ihren Gehalt an Provitamin A ebenfalls zur Vitamin-A-Versorgung bei. Gute Lieferanten des wirksamsten Provitamins A, dem antioxidativ wirkenden β -Carotin, sind Karotten, Süsskartoffeln, Kürbis, Spinat, Mango, Federkohl, Nüsslisalat und Aprikosen.

Referenzwerte (18–65 Jahre): Männer 750 μg RAE/Tag, Frauen 650 μg RAE/Tag (RAE = Retinolaktivitätsäquivalent = Retinol + $1/6$ Beta-Carotin + $1/12$ andere Carotinoide). «Die empfohlene Zufuhr pro Tag lässt sich beispielsweise mit 150 g gegarten Karotten, 150 g gegartem Kürbis und 12 g Rapsöl erreichen. Um Carotinoide optimal zu verwerten, sollten beispielsweise Karotten immer zusammen mit etwas Fett gegessen werden», schreibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung.



«Nahrungsergänzungsmittel sind nützlich, wenn der richtige Mensch die richtigen Nährstoffe in der richtigen Dosis zur richtigen Zeit nimmt.»

Angela Clausen, wissenschaftliche Referentin für Lebensmittel im Gesundheitsmarkt der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen.

Vitamin C

Vitamin C (Ascorbinsäure) wirkt antioxidativ und schützt auch die Zellen des Immunsystems vor freien Radikalen. Gute Lieferanten des wasserlöslichen Vitamins sind Früchte und Gemüse wie z. B. schwarze Johannisbeeren, Peperoni, Rosenkohl, Kiwi, Brokkoli, Papaya, Wirz, Rucola, Blumenkohl sowie Zitrusfrüchte. Vielen Lebensmitteln wie Würsten wird Vitamin C zudem als Stabilisator zugesetzt.

Referenzwerte (18–65 Jahre): Männer 110 mg/Tag, Frauen 95 mg/Tag. 100 g Peperoni enthalten rund 140 mg Vitamin C, 100 g Brokkoli 75 mg.

Vitamin D

Vitamin D unterstützt u. a. Abwehrzellen des Immunsystems. Die beiden Formen des Vitamins, Ergocalciferol (D₂) und Cholecalciferol (D₃), sind fettlöslich und finden sich in nennenswerten Mengen in Eiern, fettreichen Fischen und Pilzen. In unserer Haut kann mithilfe der Sonnenstrahlen Vitamin D₃ gebildet werden.

Referenzwerte (18–65 Jahre): Männer und Frauen: 15 µg/Tag (= 600 internationale Einheiten/Tag).

Da im Winterhalbjahr in unseren Breitengraden die Sonneneinstrahlung so schwach ist, kann der Bedarf in der Regel nicht mit der Nahrung gedeckt werden. Daher kann für bestimmte Personengruppen die Einnahme eines Vitamin-D-Präparats angezeigt sein. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.

Zink

Das essenzielle Spurenelement ist an der Regulierung des Immunsystems beteiligt und verbessert Reifung und Anzahl von Immunabwehrzellen. Referenzwerte (18–65 Jahre): Männer 9,4–16,3 mg/Tag, Frauen 7,5–12,7 mg/Tag. Gute Zink-Quellen sind Weizenkeime und -kleie, Fleisch, Kerne (Pinien, Sonnenblumen), Samen (Sesam), Nüsse (Para-, Cashew-, Erdnuss) sowie Hülsenfrüchte, Ölsaaten und Vollkornprodukte.

Die empfohlene Menge hängt davon ab, wie viel Phytinsäure/Phytat mit der Nahrung aufgenommen wird, da Phytat die Zinkaufnahme hemmt. Der sekundäre Pflanzenstoff kommt in grösseren Mengen in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Saaten vor.

Eisen

Eisen hat wichtige Funktionen beim Sauerstofftransport und Energiestoffwechsel. Eine nicht ausreichende Zufuhr schwächt das Immunsystem. Reich an Eisen sind Blutwurst, Leber, Weizenkleie, Sojamehl, Oliven, Kürbiskerne, Linsen und Bohnen (getrocknet); zu den Hauptlieferanten zählen auch Vollkornprodukte, Fleisch und Gemüse.

Referenzwerte (18–65 Jahre): Männer 11 mg/Tag, Frauen 16 mg/Tag, was ca. 100 g gebratener Leber entspricht.

Selen

Das Spurenelement ist essenziell und u. a. wichtig für das Immun- und antioxidative Abwehrsystem. Gute Selenquellen sind Samen, Kerne und Nüsse, Fleisch, Fisch, Ei sowie Milchprodukte.

Referenzwerte (18–65 Jahre): Männer und Frauen 70 µg/Tag, was dem Zinkgehalt von 30 g Paranüssen oder knapp 100 g trockener Teigwaren mit Ei entspricht.

Ebenso werden einige der B-Vitamine und Vitamin E vom Immunsystem benötigt und Omega-3-Fettsäuren sollen es positiv beeinflussen können. Darüber hinaus gibt es Hinweise für anti-entzündliche und das Immunsystem anregende Wirkungen für sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole, Carotinoide (Farbstoffe) und Flavonoide.

Nicht vergessen

Genügend Schlaf, genügende Flüssigkeitszufuhr, regelmässige körperliche Bewegung, eine ausgewogene, abwechslungsreiche Kost mit Probiotika sowie das Vermeiden von übermässigem Stress, Alkohol und Nikotin sind für ein starkes Immunsystem wichtig. Kurz: ein gesunder Lebensstil.

Viele der für das Immunsystem essenziellen Mikronährstoffe sind als Nahrungsergänzungsmittel in Apotheken erhältlich. Zudem hält der Schatz der Phytotherapie mit Pflanzen wie Ingwer, Echinacea, Ginseng und Kurkuma «Immunbooster» bereit. Lassen Sie sich beraten.

Quellen: bzfe.de, naehrwertdaten.ch, dge.de, kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-de <

«Das Immunsystem ist wie ein Muskel, der trainiert werden muss.»

Prof. Marcel Salathé, Epidemiologe, EPFL

