



Infoblatt: „Immunkick“ durch die richtige Nährstoffkombination

Die wärmenden Oktobertage neigen sich dem Ende, nasskaltes Wetter kündigt den November an und ist durch die weite Verbreitung von Schnupfennasen gekennzeichnet. Gerade noch erfolgreich in die neue Trainingssaison gestartet, kommt dem Sportler eine Erkältung sicherlich nicht gelegen. Daher empfiehlt es sich, nicht darauf zu warten bis das eigene Immunsystem schlapp macht, sondern sich frühzeitig durch einen „Immunkick“ zu stärken. Hier helfen ausgewählte Vitamine, Mineralstoffe, essentielle Fettsäuren, Glutamin sowie sekundäre Pflanzenstoffe und Probiotika.

Vitamine zur Stärkung des Immunsystems

Die bewährte antioxidativ wirkende Dreierkombination **ACE** bildet den ersten Schutzwall gegen Erkältungsviren. Reichlich Provitamin A (= β -Carotin) steckt in intensiv gefärbtem Obst und Gemüse: Karotten, Paprika, Tomaten, Grünkohl, Feldsalat, Aprikosen, Beerenfrüchten, Mangos und Kiwis. Besonders Vitamin C-haltig sind Zitrusfrüchte, schwarze Johannisbeeren, Paprika und Brokkoli.

Ernährungstipp: Täglich mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse essen – je eine Handvoll entspricht einer individuellen Portion. Dazu täglich ein Glas frisch gepressten Saft aus Zitrusfrüchten trinken. Gemüse nicht nur als Rohkost sondern auch gegart genießen - am besten gedünstet oder kurz blanchiert. β -Carotin wird beispielsweise aus gekochtem, fein zerkleinertem Karottengemüse unter Zugabe von etwas Fett sehr gut verwertet. Je bunter und vielfältiger die Auswahl, desto höher ist die Nährstoffdichte – im Winter mehr Obst durch Südfrüchte ergänzen.

Gute Vitamin E-Quellen sind hochwertige Pflanzenöle (Weizenkeim-, Raps-, Speiselein- oder Walnussöl), Nüsse oder Weizenkeime.

Ernährungstipp: Weniger ist mehr - täglich ein bis zwei Esslöffel Walnuss- oder Rapsöl im Salatdressing oder im gedünsteten Gemüse verarbeiten. Ab und zu einen Esslöffel Mandeln, Haselnüsse oder Weizenkeime unter das Frühstücksmüsli heben oder zwei Esslöffel Nüsse zwischendurch knabbern und die Vitamin E-Zufuhr ist gesichert.

Mineralstoffe unterstützen das körpereigene Immunsystem

Zink fördert die Aktivität der natürlichen Killerzellen und stärkt dadurch das zelluläre Immunsystem. Untersuchungen an Sportlern belegen, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen Zinkmangel und Trainingsumfang: Je größer der Trainingsumfang, desto größer ist auch das Risiko für einen Zinkmangel. Eine hohe Infektanfälligkeit (z. B. häufige Erkältungen), schlechte Wundheilung und Appetitlosigkeit sind nur einige Mangelsymptome. Sehr dramatisch ist für Sportler die Tatsache, dass sich die Regenerationsphase nach intensiven Trainingseinheiten oder Wettkampftagen deutlich verlängert. Denn Zink sorgt in der Reperationsphase für den Wiederaufbau von körpereigenen Eiweißstrukturen (z. B. Muskulatur, Sehnen, Bändern und Immunkörpern). Gute Zinklieferanten sind Weizenkeime, Haferflocken, Linsen, Fleisch (v. a. Rind, Schwein), Käse und Eier.

Ernährungstipp: Zinkreiche Lebensmittel gehören am besten täglich auf den Speiseplan. Geeignete Speisen sind z. B. Haferflocken mit Milch oder ein mit Käse belegtes Vollkornbrot als Pausensnack, Linsensuppe (mit etwas Schinkenspeck) oder Schweineschnitzel mit Kartoffelpüree und Erbsen zum Mittagessen.

Selen ist ein wichtiger Bestandteil des körpereigenen Schutzsystems (= Enzym Glutathionperoxidase) gegen zellschädigende Radikale und unterstützt unser Immunsystem eher indirekt. Abhängig vom Selengehalt der Böden unterliegen die Selengehalte der Lebensmittel großen Schwankungen. Prinzipiell kommt Selen in vielen Lebensmitteln vor, wenn auch oft nur in kleinen Mengen. Die Selenzufuhr erfolgt vor allem über Fleisch, Fisch, Eier, Linsen und Spargel.

Ernährungstipp: Mindestens 3-mal pro Woche eine Portion (150 g) fettarmes Fleisch und 2-mal (See-)Fisch pro Woche tragen zu einer guten Selenversorgung bei.



Multitalent Glutamin

Glutamin ist die Aminosäure mit der höchsten Konzentration im Blutplasma und Muskelgewebe. Sie hat vielfältige Aufgaben im Stoffwechsel: Glutamin fördert die Zinkaufnahme, dient als Hauptnährstoff der Immunzellen im Darm, unterstützt die Säureregulation und die Regeneration im Körper. Die Aminosäure wird über die Nahrung aufgenommen, Leber- und Muskelzellen können Glutamin jedoch auch bilden. Phasen großer körperlicher Anstrengung (z. B. Übertraining) oder chronischem Stress bildet der Körper kein Glutamin. Dann kann es zu einer schlechten Versorgungslage der Immunzellen im Darm kommen. Krankheitserreger – wie z. B. Erkältungsviren - haben dann eine größere Chance durch die Darmwand einzudringen und sich zu vermehren. Besonders glutaminreich sind Milchprodukte (Molkeneiweiß, Quark, Käse), Fleisch, Weizenkeime. Ausreichend Vitamin B₆ ist wichtig für die effektive Nutzung von Glutamin im Stoffwechsel (z. B. Vollkorngetreide, Nüsse, Fisch, Fleisch).

Ernährungstipp: Täglich mindestens 3 Portionen fettarme Milchprodukte verzehren - 1 Portion = 1 Scheibe (30 g) Käse (maximal 45% F. i. Tr.), 200 ml Milch (1,5% Fett) oder 1 Becher (150 g) Joghurt (bis zu 3,5 % Fett).

Omega-3-Fettsäuren bieten Schutz

Neuere Untersuchungen zeigen, dass auch Omega-3-Fettsäuren zur Immunstärkung beitragen. Fettreicher Fisch (z. B. Hering, Makrele oder Lachs) und hochwertige Pflanzenöle (Raps-, Lein- Weizenkeim- oder Walnussöl) liefern größere Mengen der essentiellen Fettsäuren.

Ernährungstipp: Mindestens 1-mal pro Woche ein kleine Portion (ca. 70 g) fettreichen Fisch genießen. Hochwertiges Pflanzenöl eignet sich zur Zubereitung von Salatdressings, kann aber auch in Quark (als Brotaufstrich oder zu Kartoffeln) eingerührt werden – täglich nicht mehr als 1-2 Esslöffel pro Person.

Frischer Knoblauch gegen Erkältungsviren

Sulfide bilden eine Gruppe der sekundären Pflanzenstoffen, die vorwiegend in Zwiebelgewächsen vorkommen und gute immunstimulierende Eigenschaften haben. Die typischen Duft- und Aromastoffe werden erst durch das Zerkleinern freigesetzt. Sie sind reichlich in frischem Knoblauch, Zwiebeln, Kresse oder Meerrettich enthalten.

Ernährungstipp: Fleisch- oder Fischspeisen, Salatdressings oder Nudelsoupen öfter mit frischem Knoblauch oder Zwiebeln würzen.

Aktiver Zellschutz durch Probiotika

Milchsäurebildende Bakterien wie Laktobazillen oder Bifidobakterien sind natürliche Darmkeime, die in der Lage sind, Krankheitserreger abzuwehren. Probiotika sind bestimmte lebende Mikroorganismen, die in ausreichender Menge in aktiver Form in den Darm gelangen und dort positive gesundheitliche Wirkungen erzielen – unter anderem eine positive Förderung des Immunsystems. Sie werden vorwiegend Milchprodukten zugesetzt.

Ernährungstipp: Ein probiotischer Trinkjoghurt (100 g) mindestens 5-mal pro Woche kann das Immunsystem stärken – am besten immer das gleiche Produkt wählen, um eine effektivere Bakterienbesiedlung im Darm zu erzielen.

Schutzwall für empfindliche Zellen

Dunkelrot gefärbte Obst- und Gemüsesorten, allen voran die Beerenfrüchte wie Heidel- oder Holunderbeeren sind reich an Anthocyanen, den rot-blauen Farbstoffen der Natur. Sie stärken direkt das Immunsystem, hemmen Entzündungsprozesse durch die antioxidative Wirkung.

Ernährungstipp: Tee mit Holundersaft trinken oder Heidel-/ Brom- oder Himbeeren frisch oder TK (aufgetaut) morgens zum Haferflockenmüsli essen. Saftschorle aus Schwarzem Johannisbeersaft und bicarbonatreiches (> 1500 mg/ L) Mineralwasser (1:2) ist das ideale Regenerationsgetränk nach dem Training!



Tabelle: Wirkstoff-Mix zur Stärkung des Immunsystems

Nährstoffe und Nahrungsinhaltstoffe	Vorkommen
Provitamin A (β-Carotin)	Karotten, Paprika, Tomaten, Grünkohl, Feldsalat, Kürbis, Aprikosen, Beerenfrüchte, Mangos, Kiwis
Vitamin C	Zitrusfrüchte, schwarze Johannisbeeren, Kiwis, Paprika, Tomaten, Sanddorn- und Holunderbeersaft
Vitamin E	hochwertige Pflanzenöle (Weizenkeim-, Raps-, Lein- oder Walnussöl), Nüsse, Sonnenblumenkerne, Weizenkeime, Avocados
Zink	Weizenkeime, Haferflocken, Linsen, Fleisch (v. a. Rind, Schwein), Käse, Eier
Selen	Fleisch, Fisch, Eier, Linsen, Spargel
Glutamin	Milchprodukte (Molkeneiweiß, Quark, Käse), Fleisch, Weizenkeime
Sekundäre Pflanzenstoffe (Sulfide)	Knoblauch, Zwiebeln, Kresse, Meerrettich
Sekundäre Pflanzenstoffe (Anthocyane)	Heidelbeeren, Brombeeren, Holunder, schwarze Johannisbeere, Aubergine
Probiotika	probiotische Milchprodukte

Quelle:

„Die Nährstoffe – Bausteine für Ihre Gesundheit“, DGE, 2012/ Autorin: Kirsten Brüning (ehemals Dickau)

Kirsten Brüning Diplom-Oecotrophologin

ESSEntiell Praxis für Ernährungsberatung

Business Coaching - Sporternährung – Diättherapie

www.essentiell.biz