



## Newsletter Ernährung 01/2015

**Liebe Leserinnen und Leser,**

gerade in der kalten Jahreszeit ist ein gutes Immunsystem besonders wichtig. Nicht nur weil es draußen kalt und nass ist oder durch den ständigen Wechsel von kalt und warm, sondern weil wir im Winter besonders häufig warme Heizungsluft atmen. Diese trocknet die Schleimhäute der Atemwege aus und schwächt so unsere natürliche Barriere gegen Erreger. Die körpereigene Immunabwehr setzt sich aus dem angeborenen und dem erworbenen Immunsystem zusammen. Da sich das Immunsystem bei Kindern noch in der Entwicklung befindet, sind diese besonders anfällig für Infektionen.



© Heiko Stuckmann / pixelio.de

### **Ohne Vitamine macht die Abwehr schlapp**

Für ein intaktes Immunsystem sind besonders die Vitamine A, D, E, C und B6 unentbehrlich. Diese Vitamine sorgen dafür, dass die Schleimhautzellen intakt sind, fangen freie Radikale und spielen eine wichtige Rolle bei der Regulierung von Entzündungsprozessen und der Bildung von Antikörpern im Körper. Dass die tägliche Portion Vitamin C vor einer Infektion schützt ist ein weitverbreiteter Mythos. Allerdings stimmt der nicht. Vitamin C alleine kann keinen Infekt verhindern, kann aber

dazu führen die Symptome z.B. einer Erkältung zu mildern. Viel entscheidender ist bei der Immunabwehr das Vitamin D, das in der Haut mit Hilfe von UV-Strahlen aktiviert wird. Es aktiviert die sogenannten Killerzellen, die Fremdkörper im menschlichen Körper eliminieren. Vitamin D befindet sich in Sardellen, Lachs, Ei, Champignons und Avocado.

Von den Mineralstoffen beeinflussen Eisen, Zink und Selen das Immunsystem. Allerdings ist bei einer Einnahme von Zusatzpräparaten Vorsicht geboten. Sowohl eine Unterversorgung, als auch eine Überversorgung haben einen negativen Einfluss auf das Immunsystem.

Auch bioaktive Substanzen wie sekundäre Pflanzenstoffe haben eine positive Wirkung auf das Immunsystem. Der bekannteste unter Ihnen ist das Beta-Carotin, das in vielen pflanzlichen Lebensmitteln zu finden ist. Es verleiht Karotten, Aprikosen und Kürbissen ihre Farbe, ist aber auch in grünem Gemüse wie Grünkohl und Spinat zu finden. Ähnlich wie Carotinoide sind auch Flavonoide im Pflanzenreich sehr weit verbreitet.

Diese sind z. B. bei Kirschen, Pflaumen, Beerenobst, Spargel, Rotkohl und Auberginen für deren rote, blaue und violette Färbung verantwortlich. In Gemüse und Obst sind diese Stoffe direkt unter der Schale zu finden. Auch Zwiebelgewächse und Hülsenfrüchte enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die sich positiv auf die Immunabwehr auswirken.

### **Tipps und Tricks:**

In Honig, Ingwer und Knoblauch sind Enzyme und Vitamine enthalten, die antibakteriell wirken und Keime unschädlich machen können. Bei einem leichten Reizhusten hilft es einen Löffel Honig langsam im Mund zergehen zu lassen. Bei starken Halsschmerzen kann es helfen ein Stück rohen Ingwer zu essen.

**Eine gute Mischung aus Gemüse, Obst, Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten hält das Immunsystem aktiv. Vor allem rotes, gelbes, tiefgrünes und violettes Obst und Gemüse hilft der Abwehr auf die Sprünge. Viel trinken, Frischluft, ausreichend Schlaf, und viel Lachen tragen ebenfalls dazu bei, gesund zu bleiben.**

**Leckere vitaminreiche Rezeptideen, die auch gut zusammen mit Kindern zubereitet werden können, finden Sie unter folgendem Pfad:**

**H:\Küchen&Ernährung\Ernährungspädagogik\Rezepte**

**Kommen Sie gut und gesund über den Winter!**



*Ihre  
Valerie Jiller*