



## Mineralstoffe und Vitamine halten das Immunsystem fit

Die Funktion der Immunzellen und unser (Energie)Stoffwechsel sind eng verbunden. So beeinträchtigen sowohl Unterernährung als auch Übergewicht die Funktion unserer Immunzellen, was unter anderem mit erhöhter Anfälligkeit für Infekte, Autoimmunerkrankungen oder auch chronischen entzündliche Veränderungen im Körper z. B. im Darm einhergeht.

Eine Kost, die arm an pflanzlichen Lebensmitteln ist und viele Fertigprodukte beinhaltet, führt zur Entstehung einer Unterversorgung an lebensnotwendigen Mikronährstoffen und begünstigt dadurch eine Mangelernährung. Auf der anderen Seite wird durch die übermäßige Zufuhr an Fett, Zucker und Weißmehlprodukten („leere Kalorien“) das Risiko für Übergewicht erhöht.

Mikronährstoffe, welche eine besondere Rolle in der Immunabwehr spielen:

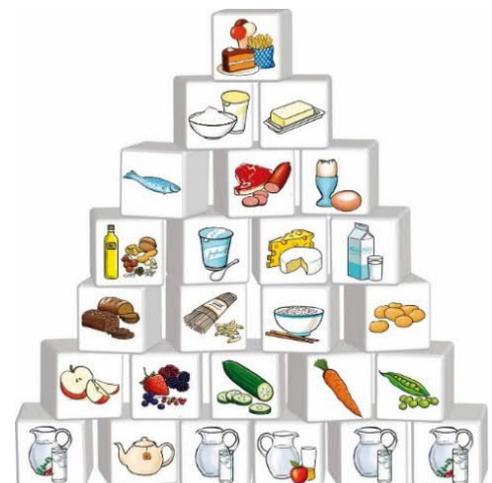
- ➔ *Sekundäre Pflanzenstoffe* (Carotinoide, Polyphenole, Glucosinolate) in roten, orangen, violetten Obst- und Gemüsesorten sowie Gemüse mit einer „scharfen Note“ (Kren, Rettich, Zwiebel, Knoblauch)
- ➔ *Ballaststoffe* in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Obst, Gemüse
- ➔ *Mineralstoffe Eisen, Zink, Selen*
- ➔ *Vitamine A, D, E, C, B2, B6, B12, Folsäure*

Die meisten dieser „immunstärkenden“ Inhaltsstoffe kommen in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Für die Versorgung mit Eisen, Zink, Selen, Vitamin D, E, B2, B6, B12 sind aber auch fettarmes Fleisch, fette Meeresfische, Eier, Milchprodukte wie Käse und pflanzliche Öle wesentlich. Vitamine oder Mineralstoffe in Tablettenform sind bei einem ausgewogenen Lebensstil inklusive einer abwechslungsreichen Kost nicht notwendig (Ausnahme sind z.B. Schwangere und Stillende), da eine Überdosierung die Gesundheit sogar gefährden kann.

### Fazit

Auch in Sachen „Immunfitness“ lohnt sich der Blick auf die Ernährungspyramide:

- ☺ reichlich Buntes und Scharfes – Gemüse und Obst
- ☺ viel Pflanzliches – Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen
- ☺ wenig tierische Produkte – mageres Fleisch, Fisch
- ☺ mehr zuckerfreie (Sauer)Milchprodukte
- ☺ saisonale und regionale Qualität & Vielfalt!



(Quelle: Land OÖ)