

Fit durch den Herbst und Winter in Zeiten von CORONA - So stärken Sie Ihr Immunsystem mit gesunder Ernährung

Infobrief Herbst/Winter 2020/2021

Sehr geehrte Damen und Herren,

das Thema COVID-19 und die Möglichkeit einer Ansteckung beschäftigt Sie vielleicht nach wie vor. Besonders in Herbst und Winter, wenn das Immunsystem leichter schlapp macht, möchten sich viele Menschen noch besser vor dem Virus schützen. Eine ausgewogene Ernährung kann eine Ansteckung mit dem Coronavirus zwar nicht verhindern, dennoch lohnt es sich, die Abwehrkräfte mit einer gezielten Lebensmittelauswahl zu unterstützen.

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt

Durch einen abwechslungsreichen Speiseplan können Sie dafür sorgen, dass Ihre Ernährung und damit auch die Versorgung mit Inhaltsstoffen, die Ihr Immunsystem dringend benötigt, nicht zu einseitig wird. Eine saisonale Auswahl und eine bunte Mischung an Lebensmitteln verbessern die Geschmacksvielfalt und damit die Freude am gesunden Genuss.



Reichlich pflanzliche Lebensmittel

Genießen Sie, wenn möglich **3 Portionen Gemüse** und **2 Portionen Obst** am Tag. Eine Portion ist jeweils eine Handvoll. Gemüse und Obst punkten besonders mit viel Vitamin C. Aktuell bieten saisonale Gemüse wie z.B. Kohlsorten (Rosen-/Grün-/Rot-/Weißkohl), Feldsalat, Portulak, Steckrübe und Porree reichlich davon. Ergänzen Sie Ihre Lebensmittelauswahl regelmäßig mit **Hülsenfrüchten** wie Linsen, (Kicher-)Erbsen und Bohnen. Als besonders gute Eiweiß- und Zinkquelle sollten diese Früchtchen mindestens einmal pro Woche verzehrt werden.

Bei **Getreideprodukten** wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl liefert die Vollkornvariante deutlich mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Das gilt auch für Brot und Brötchen aus fein vermahlenem Vollkornmehl. Haferflocken enthalten besonders viel Zink. Auch Leinsamen, die Sie am besten geschrotet genießen, und Sesamsamen aus der Gruppe der **Nüsse und Samen**, liefern viel von diesem Mineralstoff. Mit einer Handvoll Nüsse, möglichst ungesalzen, oder Samen genehmigen Sie sich eine Extraportion Eiweiß und wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Quark gehören täglich auf den Speiseplan. Sie liefern eine gute Portion Eiweiß und Vitamin D. Bei Fleisch und Aufschnitt sollten Sie etwas zurückhaltender sein und die Menge auf 300g - 600g pro Woche begrenzen. **Fleisch** enthält hochwertiges Eiweiß, gut verwertbares Eisen, Selen und Zink. **Fettreicher Fisch** (z.B. Hering, Lachs) versorgt den Körper mit Eiweiß, wertvollen Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D.



Die Mischung macht's

Optimal stärken Sie Ihr Immunsystem nicht mit einzelnen Lebensmitteln, sondern mit einer gesunden Mischung aus vielen pflanzlichen Lebensmitteln und ergänzend mit bewusst eingesetzten tierischen Lebensmitteln. Eine weitere Orientierung geben die „10 Regeln der DGE“. Infos finden Sie unter:

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>

Nahrungsergänzungsmittel - gut zu wissen

Supplemente wie z.B. Vitamin D können in Einzelfällen eine sinnvolle Ergänzung der Ernährung darstellen. Die Einnahme solcher Produkte sollte idealerweise nach Rücksprache mit dem Arzt erfolgen. In Bezug auf das Coronavirus fehlen aktuell wissenschaftliche Belege, dass bestimmte Nahrungsergänzungsmittel vor einer Infektion mit COVID-19 schützen oder den Verlauf günstig beeinflussen.

Gute-Laune-Essen: Kochen mit frischen Zutaten macht Spaß und bringt das Immunsystem in Schwung.
Kommen Sie gesund durch Herbst und Winter!



Herzlichst Ihre
Brigitte Bücking

Autorin: Brigitte Bücking, Dipl. Pädagogin, qualifizierte Diät- und Ernährungsberaterin Verband für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED) und Hauswirtschaftsleiterin. Seit 2012 arbeite ich am Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie-BIPS in Bremen. Seit kurzem bin ich zuständig für den Bereich „Seniorenernährung“.

Kontakt: Brigitte Bücking buecking@leibniz-bips.de
Tel. 0421/218-56909

Text- und Bildquellen:

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. (2020) <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/> (Zugriff am 10.08.2020)

Fit im Alter – Gesund essen, besser leben. <https://www.fitimalter-dge.de/startseite/> (Zugriff am 10.08.2020)

Hauner, Hans. Wie ernähre ich mich am besten in Zeiten der Corona-Pandemie? Covid-19 und Ernährungsmedizin. (2020)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7220599/> (Zugriff am 10.08.2020)

Ernährungs Umschau. BMEL und Verbraucherzentralen: Nahrungsergänzungsmittel schützen nicht vor dem Coronavirus. (2020)

<https://www.ernaehrungs-umschau.de/print-news/08-04-2020-nahrungsergaenzungsmittel-schuetzen-nicht-vor-dem-coronavirus/> (Zugriff am 10.08.2020)

Bilder: pixabay.com