



Stärkung der Abwehrkräfte

Da eine Infektion vorerst gar nicht bewusst wahrgenommen wird, spielt die Vorsorge eine besondere Rolle! Proteine (= Eiweisse) aus den tierischen und pflanzlichen Lebensmittel (u.a. Fleisch, Fisch, Milch- und Milchprodukte, etc.) sind unter anderem die Aufbaustoffe für unser Immunsystem (weisse Blutkörperchen und Antikörper). Bei der heute üblichen Ernährungsweise ist die Proteinversorgung in der Schweiz meist gesichert. Bei jungen Frauen wird aber zunehmend eine Unter- und Mangelversorgung festgestellt, vor allem wenn Fleisch abgelehnt wird.

Besonders wichtig zur Unterstützung der Abwehrkräfte sind die Vitamine A, C, E und die B-Gruppe. Mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten werden diese Stoffe optimal abgedeckt. Abwechslungsreich und saisongerecht essen, dann sind wir auch im Winter mit allem Wichtigem versorgt. Wussten Sie, dass nicht nur Zitrusfrüchte Vitamin C-Lieferanten sind, sondern auch Äpfel und Kohllarten uns diesen wichtigen Schutzstoff liefern?

Leider werden viele Vitamine bei ungünstigen Lagerungs- oder Zubereitungsbedingungen relativ schnell abgebaut. Um diese Verluste in Gemüse und Obst zu minimieren, sollten folgende Regeln beachtet werden:

- möglichst frische Produkte kaufen und schnell konsumieren
- kurzes Waschen, nicht im Wasser liegen lassen
- sparsam Schälen
- Dünsten in wenig Wasser bei mässiger Temperatur

Die Mineralstoffe/Spurenelemente Eisen, Zink und Selen sind ebenfalls wichtig zum Erhalte des Immunsystems. Ausreichend Spurenelemente konsumieren wir, wenn unser Speiseplan Vollkornprodukte, Gemüse, Fleisch und Fisch enthält. Beachten Sie: die Aufnahme von Eisen in den Körper wird durch die gleichzeitige Aufnahme eines Vitamin-C Lieferanten verbessert. Das Würzen mit frischen oder tiefgekühlten Kräutern unterstützt ebenso die Vitaminversorgung.

Auch sekundäre Pflanzenstoffe (z.B. Carotinoide = Provitamin A., Flavonoide, usw.) unterstützen massgeblich unseren Körper. Kohllarten z.B. enthalten in Senfölen mit antimikrobieller (keimabtötender) Wirkung; eine Wirkung, die auch die schwefelhaltigen Verbindungen in Knoblauch, Zwiebeln, Lauch und Schalotten und Schnittlauch entfalten, sowie die „Küchenhilfen“ Senf, Kresse und Meerrettich.

Kohlgemüse enthält zudem Glucosinolate, die speziell vor Harnwegsinfekten schützen. Einzelne Flavonoide (z.B. Quercetin) wirken antimikrobiell, und das speziell gegen Viren. Flavonoide sind weit verbreitete Farbstoffe im gelben oder rot-violetten Farbspektrum. Obst und Gemüse, vor allem Zwiebeln, Grünkohl, Äpfel und Beeren haben einen hohen Gehalt an Quercetin.