

Ernährung und Immunsystem

Das Immunsystem schützt unseren Körper vor schädlichen Eindringlingen und ist für die Gesundheit von grosser Bedeutung. Wie gut das Immunsystem funktioniert, ist abhängig von verschiedenen Faktoren. Neben Alter, Genen, Bewegungsmuster und Stressmenge hat unsere Ernährung grossen Einfluss auf unsere Körperabwehr.

Damit unser Immunsystem die volle Leistung erbringen kann, braucht der Körper verschiedenste Vitamine und Mineralstoffe. Viele Leute greifen deshalb zu Multivitamin- oder Mineralstoffpräparaten. Wenn wir uns ausgewogen und abwechslungsreich ernähren, ist dies jedoch für die meisten von uns unnötig. Eine Ernährung, reich an verschiedenem saisonalem Gemüse und Obst, ergänzt mit Stärkeprodukten, Milch/Milchprodukten, Fleisch und hochwertigen Ölen liefert uns alle Vitamine und Mineralstoffe in genügender Menge. Dabei gilt: Je frischer Früchte und Obst konsumiert werden, desto mehr Vitamine enthalten sie.

Liegt jedoch ein konkreter Nährstoffmangel vor, sollte die Einnahme eines Vitamin- oder Mineralstoffpräparates mit dem Hausarzt abgesprochen und die Ursache herausgefunden werden. Oft entsteht ein Mangel durch Weglassen bestimmter Lebensmittel oder einer ganzen Lebensmittelgruppe.

Heute geht man davon aus, dass auch unsere Darmbakterien einen grossen Einfluss auf unser Immunsystem haben. Wir können die «guten» Darmbakterien durch unsere Ernährung unterstützen. Durch nahrungsfaserreiches Essen «füttern» und stärken wir sie. Nahrungsfasern kommen vor allem in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse und Früchten vor. Zucker, Süsstoffe und verschiedene Zusatzstoffe scheinen einen negativen Einfluss auf die Darmbakterien zu haben. Auch Rückstände von Pestiziden oder Antibiotika in Nahrungsmittel beeinflussen die Darmbakterien negativ.

Wer sein Immunsystem unterstützen will, isst also möglichst abwechslungs- und nahrungsfaserreich, verzichtet auf Fertigprodukte und Süssgetränke und isst Süssigkeiten mit Vernunft. So bekommt der Körper alles, was er braucht und macht Multivitaminpräparate überflüssig. Wer seine Lebensmittel ausserdem aus biologischem Anbau und aus der Gegend einkauft, tut neben der Umwelt auch seinen Darmbakterien und damit dem Immunsystem Gutes.

[Hier geht es zum ausführlichen Bericht.](#)

OK/07.2020