

Diese Nahrungsmittel unterstützen dein Immunsystem

Zurzeit und mit der Corona Pandemie werden wir mit Gesundheitstipps und Immun-unterstützenden Ernährungstipps in Magazinen und im Internet überhäuft. Doch versuchen wir uns doch mal zu erinnern, jedes Jahr mit Beginn der Winterzeit stehen die Apotheken und Drogerien voll mit Vitamin C Präparaten, Zink Nahrungsergänzungsmittel und anderen Stoffen, die angeblich unsere Abwehr stärken sollen. Erwischt uns dann dennoch eine Erkältung versuchen wir auch zu den häuslichen Wundermitteln zugreifen, wie Orangen, Zitronen oder die alte gute Hühnersuppe. Dabei ist zu bedenken, dass es am effektivsten ist Lebensmittel mit immunfördernden Eigenschaften dauerhaft in unseren täglichen Speiseplan zu integrieren, als sie also schnelle Notlösung zu verwenden wenn das Immunsystem bereits am Kämpfen ist.

Für viele dieser Lebensmittel ist deren Funktion auf unser Immunsystem jedoch nicht eindeutig klar. Ich werde euch hier spezifische Lebensmittel beschreiben, die wissenschaftlich validiert sind, dass sie unser Immunsystem aktiv unterstützen, sodass Eindringlinge wie Viren und Bakterien erst gar keine Chance bekommen unseren Körper auszubeuten.

1. Pilze

Pilze wie Champions, Shiitake, Pfifferlinge oder Austernseitling finden vielseitige Anwendung in unserer Küche, ob roh im Salat, gebraten in der Pfanne oder gekocht in einer asiatischen Suppe. Pilze beinhalten ein Spektrum an bioaktiven Substanzen die unseren Körper und Zellfunktionen schützen. Insbesondere enthalten sie einen bestimmten Ballaststoff namens Beta-Glukan. Es ist bereits bekannt, dass dieser Ballaststoff positive Effekte auf Stoffwechsel und Darmmilieu hat wie Reduktion von Cholesterin und Verbesserung von Fett und Zuckerstoffwechsel und wurden deshalb in den Zusammenhang mit einen reduzierten Diabetes, Adipositas und Bluthochdruck Risiko gebracht. Neuere wissenschaftliche Studien belegten zudem auch deren immunmodulierende Wirkung ,welche soweit gehen, dass Beta-Glucane als ergänzende Therapie bei Krebspatienten und zur Behandlung von immunvermittelte Krankheiten wie Allergien und Asthma eingesetzt werden soll.

2. Brokkoli

Kohlgemüse, welches von Menschen als erstes angebaut wurde, ist vitaminreich und sehr aromatisch. Kohl gehört zu den weltweit beliebtesten und zudem vielfältigsten Gemüsen, nicht zuletzt wegen seines alt bekannten und neu entdeckten Gesundheitswertes. Kohlsorten enthalten einen besonderen sekundären Pflanzenstoff namens Sulforaphan, welcher das Immunsystem aktiviert und somit zur Immunabwehr beiträgt. Studien zeigten, dass diese Substanzen effektive zur Abwehr von Grippe Viren beitragen. Brokkoli und vor allem Brokkoli Sprossen enthalten den höchsten Gehalt dieser bioaktiven Substanzen.

Um möglichst den Höchste Wirksamkeit der Sulforphane zu erhalten sollte der Brokkoli gut durchgekaut werden. Dies führt zur Freisetzung eines bestimmten Enzymes namens Myrosinase, welche die Vorläuferstoffe der Sulforphane in die aktive und damit wirksame Form umwandelt. Wie alle Enzyme ist jedoch auch die Myrosinase hitzeempfindlich, so dass gekochter Brokkoli kaum mit Sulforaphan versorgen können. Ein kleiner Tipp jedoch, um dennoch die maximale Konzentration

dieser immunfördernder Substanzen zu erhalten, etwas Senfkörner, Radieschen, Rucola oder Kresse zum Brokkoli geben, denn diese Pflanzen enthalten ebenso das Enzym Myrosinase.

3. Natives oder extra-virgine Olive Oil

Die Mediterrane Ernährung wird bereits seit langer Zeit als gesundheitsförderlich angesehen. Durch ihren hohen Anteil an Gemüse, Fisch, wenig rotem Fleisch und moderatem Weinverzehr wird die Mediterrane Ernährungsweise oft für Patienten mit Her-Kreislaufkrankungen empfohlen.

Eine andere wichtige Komponente dieser Ernährungsform ist die Verwendung von Nativen (oder Extra-virgine) Olivenöl. Natives Olivenöl enthält die bioaktiven Komponenten wie Hydroxytyrosol, Oleocanthal und Ölsäure, welche Immunaufbauende Eigenschaften nachgewiesen wurden. Blutproben von Studienteilnehmer, die sich strikt nach der Mediterranen Diät ernähren sollten, zeigten verbesserte Aktivierung von bestimmten Immunzellen (T-Zellen), sowie stieg die Anzahl dieser Abwehrzellen um 53%. Eine andere Studie bewies das mit einer Erhöhung der Olivenölaufuhr mit einer Reduktion von allergischen Reaktionen korrelierte. Insbesondere die bioaktive Substanz Hydroxytyrosol ließ Immunzellen einen bestimmten Signalstoff namens Interleukin-10 produzieren, welche Entzündungsprozesse reduzieren kann.

5. Fermentierte Lebensmittel bzw. probiotische Lebensmittel

Wussten sie das 60-80% unseres Immunsystems im Darm sitzt, das sogenannte darmassoziierte Immunsystem? Es ist eine erstaunliche Zahl und repräsentiert mal wieder wie wichtig unser Darm und dessen darin lebenden Bakterien für unsere Gesundheit ist. Die letzten Zehn Jahre nahm die Anzahl an wissenschaftlichen Studien über die Auswirkungen einer schlechten Darmbesiedlung auf unseren Körper. Heute wissen wir, dass bestimmte Bakterienarten sogar die Entstehung von bestimmten Krankheiten fördern können, wie z.B. Diabetes Typ 2, Übergewicht, Demenz, Lebererkrankungen und sogar Krebs. Es ist demnach nicht überraschend, dass bestimmte Bakterien sich positiv auf unser Immunsystem auswirken. Diese wurde vor allem bei Bakterienarten der Spezies Lactobazillen und Bifidiobakterien nachgewiesen, welche in hoher Menge in fermentiertem Lebensmittel wie Joghurt, Sauerkraut, Miso, Kimchi oder Kefir enthalten sind. Sie fördern nicht nur die Verdauung, sondern durch die Produktion von bestimmten Stoffen wie kurzkettige Fettsäuren, unterstützen sie den Aufbau unserer Darmbarriere und haben direkten immunfördernde Effekte an bestimmten Organen wie z.B. Gehirn, Leber und Fettgewebe.

6. Fisch (fett haltiger)

Neben Olivenöl ist Fisch eine wichtige Komponente der Mediterranen Ernährung. Frischer Fisch ist eine sehr gute Quelle für Zink und ein erhöhter Fischkonsum korreliert mit einer reduzierten Dauer und Symptomstärke von Grippe Symptomen. Neben Zink sind im Fisch weitere wertvolle Inhaltsstoffe enthalten wie Jod, Eiweiß, B-Vitamine und ungesättigte Fettsäuren. Besonders die omega-3 Fettsäuren namentlich Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), welche nur in fetten Fisch wie Lachs, Thunfisch und Heilbutt zu finden sind, haben enorme entzündliche Kapazitäten. Die positive Wirkung auf unser Immunsystem wurde in einer Vielzahl aktueller Studien bestätigt. EPA und DHA sind die Grundbausteine für entzündungsauflösende Substanzen, die wiederum das Abklingen von Entzündungsreaktionen (wie Virusinfektionen) fördern. Des Weiteren regulieren diese omega 3-Fettsäuren die Eigenschaften unserer Zellmembranen, wozu unter anderem die Membranfluidität zählt und somit Signalweiterleitung in unseren Zellen fördert. Fischöl

wird heutzutage Patienten empfohlen, die an chronisch entzündlichen Erkrankungen, Alzheimer und Herzerkrankungen leiden.

Weitere Tipps, die wichtig sind um dein Immunsystem zu unterstützen:

- 1) Viel Trinken, vor allem Wasser und ungesüßte Tees
- 2) Stressreduktion
- 3) Tägliche Spaziergänge an frischer Luft und Natur (min. 20-30min)
- 4) Täglich Bewegung und/oder Sport
- 5) Ausreichender und gesunder Schlaf (min 7-8h pro Nacht)