

Pressemitteilung

SRH Hochschule für Gesundheit

SRH Hochschule für Gesundheit

18.02.2021

<http://idw-online.de/de/news763434>

Buntes aus der Wissenschaft, Forschungsergebnisse
Biologie, Ernährung / Gesundheit / Pflege, Gesellschaft, Medizin
überregional



Das Immunsystem nachhaltig unterstützen

Lebensmittel wie Pilze, Brokkoli und Fisch unterstützen aktiv das Immunsystem.

Speziell durch die Corona-Pandemie kamen immer wieder Fragen auf, wie das Immunsystem unterstützt werden kann, um einer möglichen Infektionen mit dem Virus vorzubeugen. Während der Pandemie sind dabei besonders Verhaltensweisen nach der AHA-Regel empfohlen worden, um die Virenlast für unseren Körper zu verringern: Abstand halten, regelmäßiges Händewaschen und das Tragen eines Mund-Nasen-Schutz sowie mehrfaches Lüften. Doch wie beeinflusst eine gesunde Ernährung unser Immunsystem nachhaltig und was kann eine ausgewogene Ernährung dem Infektionsrisiko entgegensetzen? Mit diesen Fragen hat sich Prof. Dr. Dorothea Portius von der SRH Hochschule für Gesundheit beschäftigt.

Viele Menschen greifen zum Schutz vor Infektionskrankheiten auf Vitamin C Präparate sowie Nahrungsergänzungsmittel zurück, welche die Abwehr stärken sollen. Oft wird auch bei einer anbahnenden Infektion auf Hausmittel, wie Orangen, Ingwer, Zitronen oder Hühnersuppe zurückgegriffen. Dabei ist es am effektivsten, immunfördernde Lebensmittel dauerhaft in den täglichen Speiseplan zu integrieren, um Infektionskrankheiten aktiv vorzubeugen.

„Bei einigen Nahrungsmitteln konnte bereits eine immunfördernde Wirkung nachgewiesen werden. Der regelmäßige Konsum von Pilzen steht zum Beispiel im Zusammenhang, eine positive Wirkung auf Diabetes-, Adipositas- und Bluthochdruckrisiko zu haben. Brokkoli hingegen enthält Substanzen, die effektiv zur Grippeabwehr beitragen. Um hier die beste Wirkung zu erreichen, sollte Brokkoli zusammen mit Senfkörnern, Radieschen, Rucola oder Kresse verzehrt werden. Fettiger Fisch und natives oder extra-virgines Olivenöl tragen ebenfalls zu einer verbesserten Immunabwehr und reduzierten Entzündungsprozessen bei“, weiß Prof. Dr. Dorothea Portius, Professorin für Ernährungstherapie und -beratung. Ebenso wie Pilze tragen auch fermentierte und probiotische Lebensmittel zum Aufbau einer verbesserten Darmflora bei und haben direkte immunfördernde Effekte an bestimmten Organen wie Gehirn, Leber und Fettgewebe. Zur weiteren Unterstützung des Immunsystems empfiehlt es sich, viel Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken. Aber auch tägliche Bewegung an der frischen Luft, regelmäßiger Sport sowie ausreichend Schlaf sollten in den Alltag integriert werden.

Durch den Verzehr dieser Lebensmittel sowie eine Einbettung von mehr Bewegung und Schlaf in den Alltag kann aktiv gegen eine Infektion durch Viren und Bakterien gewirkt werden. „Als Gesundheitshochschule im Gesundheitskonzern ist es unser Auftrag unseren Teil für eine nachhaltig gesunde Gesellschaft zu leisten. Eine gesunde Ernährung ist ein wichtiger und nicht zu vernachlässigender Teil dieser – gerade in dieser Pandemie“, so Prof. Dr. Dorothea Portius.

wissenschaftliche Ansprechpartner:

Prof. Dr. Dorothea Portius

Professorin für den Bachelorstudiengang Ernährungstherapie und -beratung



(Vertretungsprofessorin)
Campus Gera
Telefon: 0365 773 407-19
E-Mail: dorothea.portius@srh.de

Anhang Kompletter Artikel <http://idw-online.de/de/attachment85822>

