



"Rutschfest" durch den Winter kommen ...

Ernährungsimpulse gegen Erkältung und optimale Versorgung in den Wintermonaten

Im Winter gilt es, unser Immunsystem zu stärken, um es weniger anfällig für Grippe & Co zu machen. Was die Ernährung dazu beitragen kann:

1. Vitamin C

Wusstest du das...

- ✓ Der Körper kann Vitamin C nicht selbst produzieren, es muss über die Nahrung zugeführt werden. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 95mg für Frauen und 110mg für Männer. Raucher haben einen um 40% höheren Bedarf (oxidativer Stress → freie Radikale → Zellschädigung).
- ✓ Nicht Zitronen oder Orangen sind die Vitamin C reichsten Lebensmittel. Der Vitamin C Bedarf ist leicht über die Nahrung zu decken!

1 Portion	Vitamin C Gehalt
25 g Hagebutte	312 mg
25 g Sanddorn	112 mg
50 g schwarze Johannisbeeren	85 mg
12 g Petersilie	20 mg
1 rote Paprika (150 g)	210 mg
1 Kiwi (80 g)	62 mg
1 Zitrone ohne Schale (90 g)	47 mg
200 g Broccoli gedämpft	164 mg
200 g Rosenkohl gedämpft	158 mg

- ✓ Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin. Es wird durch Hitze, Licht und lange Lagerung zerstört. Zubereitungstipps: → Gemüse schonend zubereiten: Dampfgaren oder kurz anbraten. → Gemüse nach dem Schneiden nicht lange liegen lassen → Wenn möglich Gemüse und Früchte nicht schälen da viel Vitamin C in der Schale steckt
- ✓ Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme. → Eisenhaltige Lebensmittel mit rohen Früchten/Gemüse kombinieren.

2. Antibakterielle Lebensmittel

- ✓ **Ingwer und Kurkuma.** Die ätherischen Öle, die dem Ingwer seinen scharfen Geschmack geben, wirken antibakteriell und entzündungshemmend. Zudem hilft Ingwer bei Übelkeit. Das in der Kurkuma Wurzel enthaltene Curcumin wirkt antibakteriell und entzündungshemmend und kann bei entzündlichen Darmerkrankungen helfen.



Goldene Milch

300 ml Pflanzenmilch/Kuhmilch
2 cm frisch geriebener Ingwer
1 TL Kurkuma Pulver
1 TL Kokosfett
Prise Zimt und Pfeffer
(optional: Prise Muskatnuss)

Alles zusammen aufkochen, 5 min köcheln lassen, absieben und warm geniessen!



- ✓ **Knoblauch.** Der im Knoblauch enthaltene Stoff Allicin stärkt das Immunsystem, indem er antibakteriell und antiviral wirkt. Allicin ist auch blutverdünnend und blutdrucksenkend.



TIPP: Schwarzer Knoblauch

- Knoblauch der während 40 Tagen fermentiert wurde.
- Durch das fermentieren geht der scharfe Geschmack verloren → Kein Mundgeruch, körperliche Ausdünstungen oder Sodbrennen.
- Weiche klebrige Konsistenz, süsslicher würziger Geschmack der an Sojasauce erinnert.
- Höhere Konzentration an Antioxidantien als herkömmlicher Knoblauch.
- Auch bei Migros oder Coop erhältlich, in der Gemüseabteilung.

3. Hühnersuppe

- ✓ Hühnerfleisch enthält Cystein (Bestandteil vom schleimlösenden Acetylcystein). Auch Sojabohnen, Lachs und Garnelen enthalten Cystein.
- ✓ Hemmt die Wanderung von entzündungsfördernden Zellen.
- ✓ Liefert Flüssigkeit und Salz, der Dampf wirkt wohltuend auf Nase und Hals.

4. Zink

- ✓ Wichtiger Bestandteil der Immunabwehr sowie für den gesamten Stoffwechsel.
- ✓ Studien haben gezeigt, dass wenn Zink zu Beginn einer Erkältung eingenommen wird, sich die Krankheitsdauer verkürzt.
- ✓ Empfohlene Tageszufuhr für Erwachsene bei mittlerer Phytatzufuhr: 14 mg (Mann), 8 mg Frau. Wird Zink überdosiert, hat es negative Folgen für den Körper. Die höchste sichere Tageszufuhr liegt bei 25 mg (EFSA).

1 Portion	Zink Gehalt
100 g Austern	23 mg
25 g Cashewnüsse	1 mg
100 g Siedfleisch Rind	7,6 mg
50 g Emmentaler vollfett	2,3 mg

5. Fermentierte Lebensmittel

- ✓ Ein grosser Teil der Antikörper des Immunsystems wird in der Darmschleimhaut produziert. Eine gesunde Darmflora ist essentiell für ein starkes Immunsystem.
- ✓ Fermentierte Lebensmittel enthalten Milchsäurebakterien, die die Darmgesundheit verbessern.
- ✓ Beispiele: Kefir, Sauerkraut, Miso, Kombucha, Kimichi, Tempeh, Joghurt.

Quellen

<https://vollwert-blog.de/goldene-milch/>
<https://www.zinkrot.de/alles-zu-zink/zink-ueberdosierung.html#:~:text=Die%20Höchstmenge%20für%20Zink%20gibt,beträgt%2025%20Milligramm%20pro%20Tag.>
<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/zink/>
<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/vitamin-c/>
<https://www.avogel.ch/de/ihre-gesundheit/erkaeltung/huehnersuppe-bei-erkaeltungen.php>
https://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/gut-fuers-immunsystem-gut-fuers-immunsystem-sieben-lebensmittel-staerken-jetzt-ihren-darm_id_179874771.html

Bieler S. Schweizer Nährwerttabelle. BLV, Bern, 2020.

Bilder

<https://dropa.ch/ratgeber/schwarzer-knoblauch-das-gesunde-wunder>
<https://vollwert-blog.de/goldene-milch/>

Artikel unter downloads auf der Homepage

