



Ernährung für ein gesundes Immunsystem

InfoFlash: März 2021

Was wir essen, kann unser Immunsystem stärken. So beeinflussen verschiedene Nährstoffe unsere Abwehrkräfte positiv. Insbesondere die Vitamine A, B6, B12, C, D, E und Folat sowie die Mineralstoffe Selen, Zink und Eisen sind wichtig für eine funktionierende Immunabwehr. Auch Proteine, Omega-3-Fettsäuren und Nahrungsfasern spielen eine wesentliche Rolle.

Die genannten Nährstoffe übernehmen im Körper ganz unterschiedliche Aufgaben. Manche stärken die Barrierefunktion der Haut, der Schleimhäute (z. B. der Atemwege, Augen) und des Darms und erschweren so das Eindringen von Krankheitserregern in den Körper.

Andere sind an der Bildung von Antikörpern beteiligt oder sie beeinflussen die Bildung und Funktion von Immunzellen (z. B. T-Zellen). Einigen Nährstoffen kommt eine antimikrobielle, antientzündliche und antioxidative Wirkung zu.

RELEVANTE NÄHRSTOFFE FÜR DAS IMMUNSYSTEM	WICHTIGE QUELLEN (BEISPIELE)
Proteine	Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen, Bohnen), Tofu, Tempeh, Fleisch, Fisch ...
Vitamin A	Retinol: Leber, Eier, Milchprodukte. Beta-Carotin: Aprikosen, Karotten, Spinat, rote Peperoni
Vitamin B6	Vollkorngetreide, rote Peperoni, Broccoli, Lachs, Thunfisch, Fleisch, Pistazie
Vitamin B12	Fleisch, Eier, Milchprodukte
Vitamin C	Zitrusfrüchte, Beeren, Kiwi, Kohlgemüse, Peperoni
Vitamin D	Eigensynthese des Körpers mit Hilfe des Sonnenlichts, fettreicher Fisch (z. B. Hering, Lachs), Pilze
Vitamin E	Pflanzenöle (z. B. Rapsöl), Mandeln, Haselnüsse, Weizenkeime
Folat	Leber, grünes Blattgemüse (z. B. Nüsslisalat, Rosenkohl, Spinat), Weizenkeime, Sojaprodukte
Omega-3-Fettsäuren (EPA = Eicosa-pentaensäure, DHA = Docosahexaensäure)	Fettreicher Fisch (z. B. Hering, Lachs, Makrele). Alpha-Linolensäure (eine Vorstufe von EPA und DHA) in Leinöl, Rapsöl, Baumnüssen, Leinsamen
Selen	Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Paranüsse, Sesamsamen, Haferflocken, Weizenkleie, Hülsenfrüchte, Teigwaren aus nordamerikanischen Hartweizen
Zink	Rindfleisch, Leber, Käse, Eier, Haferflocken, Weizenkeime, Roggenkeime und andere Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Samen, Kerne, Nüsse
Eisen	Hülsenfrüchte, Vollkornbrot, Tofu, Fleisch, Nüsse, Samen, Eierschwämmli, Schwarzwurzel, Spinat, Erbsen, Kefen
Nahrungsfasern	Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Gemüse, Früchte, Nüsse, Samen



Vielseitig essen

Kein einzelnes Lebensmittel und auch kein «Superfood» allein liefert alle Nährstoffe. Deshalb ist eine vielseitige Ernährung der beste Garant für eine ausreichende Nährstoffzufuhr. Wer gemäss den Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide ausgewogen und abwechslungsreich isst, versorgt seinen Körper mit allen wertvollen Nährstoffen und stärkt dadurch seine Abwehrkräfte. Die Einnahme zusätzlicher Vitamine, Mineralstoffe oder anderer Pflanzenstoffe ist in der Regel nicht erforderlich. Eine Ausnahme bildet Vitamin D (siehe folgendes Kapitel).¹

Vielseitigkeit beim Essen deckt nicht nur unseren Bedarf an Nährstoffen, sondern sorgt auch für eine gesunde Darmflora. Was wir essen, beeinflusst nämlich auch, welche Bakterien sich in der Darmflora ansiedeln. Eine ausgewogene Ernährung mit einem hohen Gehalt an Nahrungsfasern (z. B. aus Vollkorngetreide, Gemüse) fördert die Ansiedlung von «guten» Darmbakterien, die sich positiv auf die Immunabwehr und die Gesundheit allgemein auswirken.



Vitamin D – der Spezialfall

Lebensmittel enthalten generell sehr wenig Vitamin D, so dass der Bedarf nicht allein über die Nahrung gedeckt werden kann. Ist genügend Sonnenlicht vorhanden (z. B. im Sommer), kann der Körper selbst Vitamin D bilden. Im Sommer reicht es, wenn täglich Hände und Gesicht während etwa 20 Minuten der Sonne ausgesetzt werden. Ab Herbst nimmt die Sonnenintensität

ab, der Körper produziert weniger Vitamin D und die Reserven leeren sich. Deshalb ist im Winter eine Vitamin D-Ergänzung, z. B. mit Vitamin D-Tropfen, sinnvoll. Da mit zunehmendem Alter die Eigenproduktion abnimmt, wird Personen über 60 Jahren eine ganzjährige Einnahme von Vitamin D-Supplementen empfohlen.

Was wir sonst noch tun können

Neben einer ausgewogenen Ernährung lässt sich das Immunsystem zusätzlich stärken: mit genügend Schlaf, regelmässiger Bewegung (idealerweise im Freien zur Vitamin D-Bildung), wenig Stress und wenig schädlichen Substanzen wie z. B. Alkohol oder Tabak.

Was ist im Alter zu beachten?

Im höheren Alter ist das Immunsystem nicht mehr ganz so leistungsstark wie in jüngeren Jahren. Gleichzeitig verändern sich mit zunehmendem Alter die Ernährungsbedürfnisse. Der Energiebedarf sinkt, der Bedarf an Nährstoffen (Proteine, Vitamine und Mineralstoffe) bleibt aber gleich oder ist sogar erhöht. Es braucht also eine Ernährung, die im Vergleich zu früheren Jahren etwas weniger Energie liefert, und die gleichzeitig reich an wertvollen Nährstoffen ist. Besonders die Proteinzufuhr sollte im Blick behalten werden. Konkrete Empfehlungen und Tipps für eine ausgewogene Ernährung ab 60 Jahren – und damit ein starkes Immunsystem – stehen unter www.sge-ssn.ch/alter zur Verfügung.

Weiterführende Informationen:

Merkblatt zur Schweizer Lebensmittelpyramide:

www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide

Merkblatt zum optimalen Teller:

www.sge-ssn.ch/teller

Merkblätter zu weiteren Themen:

www.sge-ssn.ch/unterlagen

¹ Individuell können weitere Supplemente nötig sein, z. B. während Schwangerschaft und Stillzeit, bei einer veganen Ernährung oder bei spezifischen Ernährungsbedürfnissen.