

## Nahrungsergänzung und Immunsystem

BZfE- Podcast 2020

Länge ca. 4:15 Minuten

Frische und gesunde Zutaten beim Kochen stärken das Immunsystem und helfen dem Körper so im Kampf gegen Infektionen, betont Margareta Büning-Fesel, Leiterin des Bundeszentrums für Ernährung. Schutz vor einer Infektion, einer Ansteckung mit dem Corona-Virus SARS-COV2 kann aber auch eine ausgewogene Ernährung nicht bieten, auch nicht mit Nahrungsergänzungsmitteln.

### **O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:**

**Es besteht sogar die Gefahr, dass wenn man bestimmte Nährstoffe, die angeblich das Immunsystem stärken, wie Zink oder Eisen in zu hohen Mengen zuführt, dass das auch eher gesundheitlich kritisch sein kann, als dass es uns wirklich hilft.**

Dennoch lohnt es sich, die Abwehrkräfte gezielt zu unterstützen. Margareta Büning-Fesel hat da ein ganz einfaches Rezept.

**O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:**

**Wenn man sich seinen Teller mal vorstellt und ihn einteilt, wenn da etwa die Hälfte mit Obst und Gemüse bedeckt wird in den unterschiedlichsten Zubereitungsarten, ein Viertel Getreideprodukte, vor allem Vollkornprodukte, und ein Viertel dann Protein-Lieferanten, vor allem pflanzliche, wie Hülsenfrüchte, wie Nüsse und dann ergänzt durch kleinere Mengen an Fisch zum Beispiel oder an Fleisch oder Milch und Milchprodukten, dann hat man schon viel getan für eine ausgewogene Ernährung.**

Wer sich lecker und gesund ernähren will, sollte auf keinen Fall jeden Tag genau nachrechnen, ob er von allen Vitaminen, Mineralstoffen sowie Nährstoffen genug gegessen hat.

**O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:**

**Um Gottes willen, also man muss nicht jetzt alles notieren und alles berechnen. Eine gute Orientierung ist auf jeden Fall bunt und vielfältig.**

Bei Vitaminpräparaten empfiehlt Büning-Fesel, erst einmal den Hausarzt zu fragen. Das Motto „Viel hilft viel“ funktioniert nicht immer.

**O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:**

**Es ist durchaus so, dass einige Menschen unter einer zu geringen Zufuhr von Vitamin D leiden, zum Beispiel Menschen, die wenig rausgehen an die Sonne, weil Vitamin D wird ja auch über das Sonnenlicht in der Haut gebildet. Aber hier ist es auch wichtig, sich das ärztlicherseits abklären zu lassen, ob eine Unterversorgung an Vitamin D nachzuweisen ist und erst dann, nach ärztlicher Empfehlung, auf bestimmte Präparate zuzugreifen.**

Wer auf Super-Food setzt wie Quiona oder Gotschi-Beeren, nimmt aber auch in Kauf, dass sie oft einen aufwendigen Verarbeitungsprozess durchlaufen, eine lange Reise hinter sich haben und die Bezeichnung Super-Food ist lebensmittelrechtlich nicht genau definiert. Super-Food für das Immunsystem gibt es aber vom heimischen Acker. Ernährungswissenschaftlerin Kathrin Quinkert kann die nur empfehlen.

### **O-Ton Kathrin Quinkert:**

**Ich glaube, wir müssen tatsächlich wieder die Augen aufmachen, was hier alles vor unserer Nase wächst, was man da wirklich in der Hand hat, wenn man eine Erdbeere in der Hand hat.**

Tomaten zum Beispiel sind kalorienarm. Tomaten decken zudem 40 Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin C und stärken so das Immunsystem, erklärt Margareta Büning-Fesel.

### **O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:**

**Aber Vitamin C gibt es durchaus schon Untersuchungen, die zeigen, dass es zwar nicht komplett schützt vor zum Beispiel einer Erkältung, vor Corona schon gar nicht, aber man kann beobachten, dass Infektionsverläufe weniger kritisch sind, wenn man entsprechend sein Immunsystem unterstützt, unter anderem mit Vitamin C oder auch mit Ingwer-Tees.**

Eine gute Mischung ist da für Kathrin Quinkert schnell gemacht.

### **O-Ton Kathrin Quinkert:**

**Bei mir stehen auf jeden Fall Äpfel in der Küche, die auch wahre Super-Food sind, wenn wir uns zum Beispiel den Pektin-Gehalt angucken, also**

**Ballaststoffe, dann finden wir Salat und Möhren. Also natürlich alles immer, was gerade Saison hat, weil das die waren Super-Foods sind, weil nur die Pflanzen Superkräfte entwickeln können, die auch tatsächlich gerade super Bedingungen hatten beim Wachstum.**

Genauso wichtig, um das Immunsystem zu stärken, ist das Gute-Laune-Essen. für Margareta Büning Fesel :

**O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:**

**Also weder Burger noch Süßigkeiten noch Extras sind verboten. Hier ist es wie bei allem, es kommt auf die Menge an. Wenn die Grundernährung stimmt, dann kann es ab und zu auch ein Extra sein, und das sollte dann auch genossen werden.**

Wenn im Gehirn Regionen aktiv sind, die negative Gefühle auslösen können, kann die Aktivität des Immunsystems sinken, genauso wie bei Darmträgheit und Übergewicht.

**O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:**

**Naja, das Problem ist, dass übergewichtige Menschen ein höheres Risiko haben für schwerwiegende Verläufe dieser Corona-Erkrankung, also Covid19. Das ist vielleicht noch mal ein weiterer Anstoß. Wenn man sich selber schützen möchte vor schwerwiegenden Corona-Verläufen und vielleicht auch Ernährungsberater aufsucht, um sich da entsprechend begleiten und beraten zu lassen.**

Weitere Informationen zum Thema Nahrungsergänzung und Immunsystem finden Sie im Netz auf der Seite [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)