

So stärken Sie Ihr Immunsystem durch gesunde Ernährung

In Zeiten, in denen unser Immunsystem besonders gefordert ist, spielt eine ausgewogene und gesunde Ernährung eine wichtige Rolle. Sie trägt zum Wohlbefinden bei und wirkt gesundheitsfördernd, wenn sich Lebensrhythmus und -gewohnheiten ändern. Nachfolgend daher einfache und praxisnahe Tipps zur Umsetzung.

Essen Sie ausgewogen und vollwertig

Eine optimale Hauptspeise enthält getreide- und eiweißhaltige Produkte. Das sind z.B. Kartoffeln, Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte, Milch, Fisch, Fleisch, Gemüse und/oder Obst. Salate, die mit hochwertigen Ölen zubereitet sind, ergänzen die Mahlzeit. Als Jause sind frisches Obst, Gemüse, Milchprodukte wie Joghurt oder Nüsse und Samen geeignet.

Bei Getreidegerichten enthalten Vollkornvarianten im Vergleich zum Weißmehl wertvolle Inhaltsstoffe. Aber Achtung bei einer Umstellung: Erhöhen Sie den Vollkornanteil schrittweise, um Ihre Verdauung daran zu gewöhnen. Starten Sie z.B. bei 30 Prozent, erhöhen dann auf 50 Prozent usw. Und genießen Sie die Vielfalt heimischer Getreidesorten. Probieren Sie Gerichte mit Hirse, Buchweizen, Einkorn oder Polenta. Trinken Sie dazu ausreichend (Mineral-)Wasser!

Generell gilt: Eine schonende Zubereitung durch Dünsten oder Dämpfen erhält die Vitamine und Mineralstoffe am besten!

Erhöhen Sie den Gemüse- und Obstanteil in den Speisen

Obst und Gemüse liefern Vitamine, Mineral-, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffe, die unsere Abwehrkräfte stärken. Erhöhen Sie daher den Gemüse- und Obstanteil der Mahlzeiten. Das funktioniert bei Küchenklassikern wie Gulasch durch Paprikawürfel oder durch Champignons und Zucchini im Geschnetzelten. Frisches Gemüse, Pilze und Kräuter sind z.B. ein feiner Pizzabelag!

Suppen schmecken so vielfältig wie das Gemüse, das Sie verarbeiten. Setzen Sie daher auf Abwechslung! Salate werden mit gegrillten Hühnerstreifen oder Fisch zu einer leichten, schnell zubereiteten Hauptmahlzeit. Und frisches, saisonales Obst ersetzt Süßspeisen als Dessert.

Trinken nicht vergessen!

Trinken Sie mindestens 1,5 Liter (Mineral-)Wasser oder andere ideale Durstlöcher wie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder verdünnte Fruchtsäfte. Ein gefüllter Wasserkrug erinnert Sie, regelmäßig zu trinken! Gesüßte Getränke und Softdrinks enthalten viel Zucker oder Süßstoffe, programmieren Sie also weiter auf Süß! Das gilt ebenso für Sirupe und unverdünnte Fruchtsäfte.

Alkohol schwächt das Immunsystem. Verzichten Sie daher auf alkoholische Getränke, sie eignen sich nicht zur Prävention oder Behandlung z.B. einer COVID-19-Infektion.

Kochen Sie zuhause

Nutzen Sie die Gelegenheit, dass Sie mehr zuhause sind, um frisch zu kochen. Die schonende Zubereitung von Speisen erhält Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem ist gemeinsam Kochen eine gute Möglichkeit, Zeit miteinander zu verbringen. Das macht auch Kindern Spaß! Zudem verzichten Sie so auf Fertigprodukte mit meist hohem Fett-, Zucker- oder Salzgehalt, vielen Konservierungs- und Zusatzstoffen.

Achten Sie auf ausreichend Ballaststoffe

Ballaststoffe wirken positiv auf die Darmflora und nehmen so Einfluss auf das Immunsystem. Sie regen die Darmtätigkeit an und sorgen für ein längeres Sättigungsgefühl. Essen Sie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Und probieren Sie Neues wie Hirse, Quinoa, Rollgerste oder Polenta. Das bringt Abwechslung in den Speiseplan. Genügend zu trinken hilft, eine Verstopfung zu vermeiden.

Reduzieren Sie Salz und Zucker

Fertigprodukte und Snacks sind oft salzig, süß und fett. Chips haben z.B. einen hohen Fett- und Salzgehalt. Fertige Backwaren, Softdrinks und Low Fat-Produkte enthalten viel zugesetzten Zucker. Wenn Sie selbst kochen und backen, können Sie durch Gewürze und Kräuter vielfältigere Geschmäcker zaubern. Der Salz- und Zuckergehalt lässt sich schrittweise reduzieren, ohne dass unser Geschmackssinn das merkt. Um bei Heißhunger nicht gleich zu Süßem zu greifen, hilft vorbereitetes Obst. Am besten frisch, knackig und steirisch!

Achten Sie aufs Fett

Fette haben im Vergleich zu Kohlenhydraten und Eiweiß doppelt so viele Kalorien. Achten Sie daher auf den Fettkonsum, wenn Sie sich jetzt weniger bewegen.

Der Körper braucht Fette, z.B. für die Zellen, Hormone und Vitaminaufnahme. Doch Vorsicht: Fett ist nicht gleich Fett. Bevorzugen Sie pflanzliche Fette wie z.B. Raps-, Oliven- oder Leinöl. Raps- und Sonnenblumenöl eignen sich auch zum Erhitzen. Auch Kürbiskerne, Walnüsse und Samen enthalten wertvolle Fette, und heimischer Fisch liefert hochwertige Omega-3-Fettsäuren.

Tierische Fette wie Schmalz oder fettes Fleisch gehören nur selten auf den Speiseplan. Bevorzugen Sie auch bei (Milch-)Produkten eher fettarme Varianten.

 ***Kaufen Sie nur, was Sie brauchen***

Die Lebensmittelversorgung ist in Österreich auch in Krisenzeiten gesichert. Hamsterkäufe sind nicht notwendig, aber eine Vorratshaltung von länger haltbaren Lebensmitteln macht Sinn – sofern Sie den Überblick behalten.

Planen Sie die Hauptmahlzeiten für mehrere Tage und stellen Sie dann eine Einkaufsliste zusammen. Sie vermeiden dadurch Lebensmittelabfälle und haben die Vielfalt und Ausgewogenheit Ihrer Mahlzeiten besser im Auge.

Beim Einkauf gilt: Regional-saisonale Produkte zuerst. Denn heimische Bauern ernten Gemüse und Obst reif. Das erhöht den Nährstoffreichtum und den Geschmack!

Orientieren Sie sich im Saisonkalender für steirisches Gemüse: www.steirergemuese.at

 ***Achten Sie auf die Lebensmittelhygiene***

Waschen Sie vor allem frische Lebensmittel und solche, die Sie roh verzehren, sorgfältig. Das gilt unabhängig von COVID-19, denn bislang ist keine Übertragung über Lebensmittel belegt. Waschen Sie auch Ihre Hände vor dem Kochen gründlich und reinigen Sie Arbeitsflächen sowie Küchenwerkzeuge regelmäßig. Fleisch, Fisch und Eier bitte vollständig durchgaren, um Krankheitserreger abzutöten.

Ein geringes Übertragungsrisiko besteht über Lebensmittelverpackungen. Menschen aus Risikogruppen für COVID-19 sollten daher nach dem Entfernen der Verpackung gründlich Hände waschen.

 ***Überdenken Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten***

Seit den COVID-19-Maßnahmen verbringen Familien mehr Zeit zuhause. Das ermöglicht regelmäßige, gemeinsame Mahlzeiten und Essrituale, die zum Genuss beitragen. Eltern können ihren Kindern ein gutes Beispiel geben! Und nehmen Sie sich Zeit, um langsam und entspannt schlechte Ernährungsgewohnheiten hinter sich zu lassen.

 ***Sorgen Sie für ausreichend Bewegung***

Bewegung aktiviert Abwehrkräfte und stärkt das Immunsystem. Aktuell gibt es viele Trainingsideen für zuhause im Internet. Spazierengehen, Joggen oder Radfahren erhöhen die Sauerstoffzufuhr, fördern die Bildung von Vitamin D und das seelische Gleichgewicht. Und sie beugen einer unerwünschten Gewichtszunahme vor.

In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund!

Informationen zu aktuellen Ernährungsthemen und saisonale Rezeptideen finden Sie auf der Website von Styria vitalis: www.styriavitalis.at/information-service/ernaehrung

Information zu Gesundheits- und Ernährungsfragen in Corona-Zeiten gibt es hier:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/corona>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/corona>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/corona-psyche>

<https://www.ugb.de/fragen-zu-corona-ernaehrungstipps/>

<https://www.gesundheit.gv.at/aktuelles/lebensmittel-richtig-lagern>

Rezeptideen und einen Bio-Einkaufsführer finden Sie hier:

<http://www.gemeinsam-geniessen/über-uns/service/rezepte>

https://www.bio-austria.at/app/uploads/Einkaufsfuehrer_stmk_online.pdf