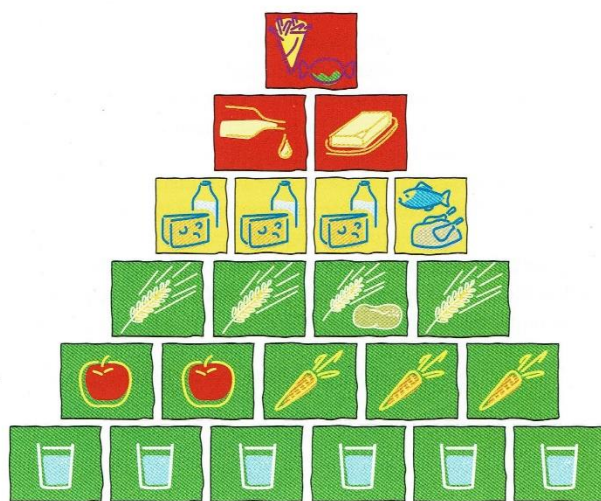


## Mit gesunder Ernährung gegen Corona?

Die weltweite Ausbreitung des Coronavirus macht vielen Angst und es werden im Internet dubiose Nahrungsergänzungsmittel angeboten, die ihre Abnehmer finden. Es stellt sich die Frage, ob man mit gesunder Kost dem Virus etwas entgegensetzen kann?

Mit der Ernährungspyramide kann sich jeder leicht eine ausgewogene, bedarfsdeckende Kost zusammenstellen, die auch die Abwehrkräfte stärken kann!

### DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



©BLE

(Quelle: Bundeszentrum für Ernährung)

1. Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (täglich 1,5 bis 2 Liter) sollte geachtet werden, z.B. Mineralwasser, Tee, Saftschorlen. Zuckerreiche Getränke wie Limo und Cola sollte man eher meiden.

*Tipp: Als zusätzlichen Vitaminlieferanten täglich ein Glas frisch gepressten Saft, z.B. Orangen Saft oder Apfelsaftschorle mit frischem Zitronensaft verfeinert, trinken!*

2. Obst und Gemüse spielen aufgrund ihres hohen Vitamin- und Mineralstoffgehaltes eine große Rolle in unserer Ernährung. Wünschenswert sind täglich zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse, wobei eine Portion unserer Hand entspricht:
  - große Hände = große Portion
  - kleine Hände = kleine Portion

In Zeiten erhöhter Ansteckung ist eine vitaminreiche Kost zur Stärkung der Immunabwehr

besonders wichtig. Hervorzuheben ist hier das Vitamin C (Tagesbedarf von Erwachsenen: 100 mg), das u.a. reichlich in Sanddornbeeren, Gemüsepaprika, Broccoli, schwarzen Johannisbeeren, Stachelbeeren und Zitrusfrüchten vorkommt.

*Tipp: Mit einer kleinen Orange (100 g enthalten 50 mg Vitamin C) und einer Portion gegartem Paprikagemüse (100 g enthalten 105 mg Vitamin C) hat man schon seinen Tagesbedarf gut gedeckt.*

Obst und Gemüse enthalten zusätzlich sog. Sekundäre Pflanzenstoffe , welche die Abwehrkräfte beeinflussen und als Antioxidantien gesundheitsschädliche „freie Radikale“ im Körper bekämpfen.

#### **Tabelle:**

| <i>Sekundäre Pflanzenstoffe</i> | <i>Vorkommen</i>   |
|---------------------------------|--|
| a) Carotinoide                  | gelbes, rotes, grünes Obst und Gemüse<br>z.B. Grapefruits, Tomaten, Möhren, Spinat                               |
| b) Flavonoide                   | in gelben, roten, blauen und violetten Obst- und<br>Gemüsesorten, z.B. Beeren, Kirschen, Pflaumen,<br>Auberginen |
| c) Glucosinolate                | Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl, Kohlrabi, Rettich,<br>Radieschen  |
| d) Phytosterine                 | Sonnenblumenkerne, Sesam, Nüsse, Avocado   |
| e) Sulfide                      | Zwiebeln, Knoblauch, Lauch   |

(Quelle: Servicebüro 5 am Tag)

*Tipp: Wählen Sie saisonales Obst und Gemüse aus der Region aus! Vorgeschnittene, verpackte Salate können krankheitserregende Keime enthalten und sollten von Risikogruppen gemieden werden! Bereiten Sie täglich selber einen frischen Salat mit wenig jodiertem Speisesalz, dafür mit reichlich Kräutern , z.B. Petersilie, Schnittlauch, Bärlauch zu.*

3. Bevorzugen Sie bei den Getreideprodukten überwiegend Lebensmittel aus Vollkorn, da diese einen höheren Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen haben als Weißmehlprodukte! Die enthaltenen Ballaststoffe sorgen zudem für einen gesunden Darm.

4. Ein- bis zweimal pro Woche sollten wir uns eine Portion Fisch gönnen, die uns mit Jod und gefäßschützenden Omega-3-Fettsäuren versorgt, z. B. Lachs, Heringssalat oder Felchen.
5. Milch und Milchprodukte bereichern den Speiseplan und versorgen uns mit Eiweiß und Calcium, das für gesunde Knochen und Zähne sorgt.  
*Tipp: Täglich einen Becher probiotischen Joghurt mit Milchsäurebakterien essen! Dies trägt zu einer gesunden Darmflora bei.*
6. Mit Butter und Öl sollte man allgemein sparsam umgehen! Bevorzugen Sie pflanzliche Fette und Öle, die auch reichlich Vitamin E und essentielle Fettsäuren enthalten, z.B. Raps-, Oliven- oder Sonnenblumenöl.
7. Süßwaren und alkoholische Getränke sollten wir nur in kleinen Mengen genießen! Ab und zu ist ein Glas Rotwein erlaubt, das gesundheitsfördernde Flavonoide enthält und auch Kinder brauchen nicht völlig auf Süßigkeiten verzichten.

Von Nahrungsergänzungsmitteln in Form von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten, die zur Zeit im Internet umworben werden, ist eher abzuraten!

*Ausnahme: Nahrungsmittelallergien, vegane Kost.*

Neben einer vielseitigen Ernährung, die den Bedarf an allen lebenswichtigen Nährstoffen deckt, spielt auch Bewegung an frischer Luft und Entspannung eine große Rolle, um unsere allgemeinen Abwehrkräfte zu stärken und uns vor ernährungsbedingten Krankheiten zu schützen!

Nähere Infos:

Claudia Zahn  
Diplom – Ökotrophologin  
Schillerstr. 9  
88677 Markdorf  
Tel: 07544 – 71477  
Homepage: [ernaehrungsberatung-zahn.de](http://ernaehrungsberatung-zahn.de)

Medien online:

Bundeszentrum für Ernährung: [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)