

Gesunde Ernährung in Zeiten des Coronavirus

Wie kann ich mein Immunsystem präventiv stärken?

Tipps 1: Obst und Gemüse – Nimm 5 am Tag

- 2 Portionen Obst am Tag, insgesamt 250g + 3 Portionen Gemüse am Tag, insgesamt 400g

Tipps 2: Nimm dir Zeit zum Essen

- Gut für unsere Verdauung
- Sättigungsgefühl kommt erst nach ca. 20 – 30 min → wenn man langsam isst, kann nicht zu viel essen
- Gemeinsam mit der Familie essen reduziert Stress reduziert und es wird Serotonin gebildet

Tipps 3: Intervallfasten

- Tägliches intermittierendes Fasten unterstützt die Vernichtung vieler Arten von Pathogenen
- ca. 16 h Fasten und in den übrigen 8 h essen
- Bei einer Infektion mit erkältungsähnlichen Symptomen bewirkt eine Reduzierung der Nahrungsaufnahme eine Verschlimmerung!

→ Sind wir gesund sollten wir Fasten, aber haben wir einen Virus in uns, sollten wir damit aufhören!

Tipps 4: Optimierung der Blutfette

- HDL (das „gute“ Cholesterin): tötet Pathogene
- 1. Bindet bakterielle Endotoxine und neutralisiert ihre Toxizität → bei Menschen mit hohem HDL-Spiegel treten bei Infektionen deutlich weniger Entzündungen auf
- 2. Menschen mit hohem HDL-Spiegel haben ein sehr viel geringeres Risiko an einer Lungenentzündung zu erkranken
- 3. HDL-Spiegel erhöhen durch: mehr gesättigte Fettsäuren essen (z.B. Butter/Sahne), intermittierendes Fasten betreiben, ausreichend Bewegung, Alkohol nur in Maßen trinken
- LDL (das „böse“ Cholesterin): fungiert als Kundschafter, der Eindringlinge aufspürt

Tipps 5: Ausreichend Vitamin C, Selen, Jod

- **Vitamin C:**
- 1. Wird u.a. benötigt, um den Glutathion-Spiegel konstant zu halten, denn Glutathion ist das wichtigste Antioxidans des Immunsystems
- 2. Ohne Glutathion-Recycling nimmt der oxidative Stress zu und die Immunabwehr wird immer schwächer, was zu Infektionen und Entzündungen führt
- 3. Quellen: schwarze Johannisbeere, Sanddornsaft, rote Paprika, Kohl, Zitrusfrüchte
- 4. Tagesdosis: 110 mg für Männer/95 mg für Frauen
- 5. Enthalten in: z.B. 1 grüne Paprikaschote oder 200g Erdbeeren oder 1 Orange + 2 Kartoffeln
- **Selen:**
- 1. zu wenig Selen beeinträchtigt die Funktion der weißen Blutkörperchen (diese töten Pathogene)
- 2. Quellen: Fleisch, Fisch, Eier, Nüsse
- 3. Empfohlene Tagesdosis: 70 µg für Männer/60 µg für Frauen
- 4. Enthalten in: z.B. 150 g Thunfisch oder 125 g Schweineleber oder 10 Eier
- **Jod:**
- 1. weiße Blutkörperchen benötigen auch Jod und erhalten diese aus Schilddrüsenhormonen
- 2. Quellen: Fisch, Milch, jodiertes Salz
- 3. Empfohlene Tagesdosis: 200 µg
- 4. Enthalten in: z.B. 150 g Seelachs/Kabeljau oder ca. 2l Milch