

Hier erfahren Sie Aktuelles und Interessantes rund um die vegetarische Ernährung.

→ GUT ZU WISSEN

5 FAKTEN zum Thema „Ernährung & Immunsystem“

Es ist kalt, nass und Erkältungen haben Hochkonjunktur. Jetzt hat das Immunsystem jede Menge zu tun. Doch lässt sich die körpereigene Abwehr durch die Ernährung beeinflussen? Unser Ernährungsspezialist Dr. Markus Keller hat Ihnen die 5 wichtigsten Fakten dazu zusammengestellt.

- 1 Mangelt es dem Körper an bestimmten Nährstoffen oder ernähren wir uns zu fett- und energiereich, kann sich die Infektanfälligkeit erhöhen. Es ist daher in der kalten Jahreszeit besonders wichtig, sich gesund zu ernähren. Nur so kann das Immunsystem optimal arbeiten.
- 2 Zu den wichtigsten Nährstoffen für die Immunabwehr zählen die Vitamine C, E und A (bzw. Beta-Carotin), die Mineralstoffe Eisen, Zink, Selen und Jod sowie sekundäre Pflanzenstoffe.
- 3 Eine intakte Darmflora ist ein wichtiger Teil des Immunsystems. Ballaststoffe und Milchsäure (z. B. aus Sauerkraut) wirken sich positiv auf die körpereigene Abwehr im Darm aus.
- 4 Auch im Winter sollten reichlich pflanzliche Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen, ergänzt durch fermentierte Produkte. Sie versorgen den Körper mit den Nährstoffen, die das Immunsystem unterstützen.
- 5 Wer sich ausgewogen vegetarisch ernährt, liegt in punkto Immunsystem genau richtig. Denn die Ernährung ist so zusammengestellt, dass sie den Körper im Kampf gegen Erkältungen & Co. optimal unterstützt.

Dr. Markus Keller, Ernährungswissenschaftler, Leiter des Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE) in Gießen und Autor des Buches „Vegetarische Ernährung“ (UTB-Verlag)



Die Top-Lieferanten im Winter von



Vitamin C	Sanddornsaft, Rosenkohl, Fenchel, Orangen
Beta-Carotin	Möhren, Grünkohl, Spinat, Feldsalat, getrocknete Aprikosen, Kürbis
Vitamin E	Sonnenblumen-, Distel- und Weizenkeimöl, Weizenkeime, Haselnüsse, Mandeln
Zink	Vollkornprodukte, Käse, Kürbiskerne, Linsen
Selen	Paranüsse, Ei, Hülsenfrüchte, Rosenkohl, Steinpilze
Eisen	Amaranth, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Ölsamen, Feldsalat, Fenchel
Jod	jodiertes Salz, Algen (z. B. Nori)
Milchsäure	Frischkost-Sauerkraut, Joghurt (auch Soja-Joghurt), Kefir, Buttermilch
Ballaststoffe	Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Schwarzwurzeln



SZENE-NEWS

VIP 2010 geht an Alnatura

In diesem Jahr gingen beim VIP 2010 (Vegetarischer Innovationspreis) die Knackies aus Seitan von Alnatura als Sieger hervor. Jährlich verleiht der Vebu (Vegetarierbund) den VIP an Produkte, die kreative Fleischalternativen



sind und Wege abseits von Schnitzel, Salami & Co aufzeigen. Die Jury: „Die Knackies sind ausgesprochen lecker, bissfest, preiswert, schnell zubereitet und beinhalten ausschließlich biologische und rein pflanzliche Zutaten“.