

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür und Erkältungserkrankungen lassen nicht mehr lange auf sich warten. Um das Immunsystem zu stärken, können verschiedene Mineralstoffe und Vitamine supplementiert werden.

Zink

- DGE-Empfehlung: Frauen 8 mg, Männer 14 mg
- verschiedene Bioverfügbarkeiten beachten: Es gibt organische und anorganische Salze sowie Komplexe mit organischen Säuren und Aminosäuren.
- anorganisches Zinkoxid: schlechte Bioverfügbarkeit, für orale Darreichungsformen eher ungeeignet
- Zinkgluconat, -aspartat, -orotat und -sulfat können vom Organismus besser aufgenommen werden
- Zink-Histidin-Komplex hat ebenfalls eine gute Bioverfügbarkeit
- Einnahme eine halbe bis eine Stunde vor einer Mahlzeit
- bewirkt verbesserte Reifung der T-Lymphozyten, sorgt für Bildung und Aktivierung von Abwehrzellen

Lebensmittel mit hohem Zink-Gehalt:

Schalentiere
Fisch
Milchprodukte
Eier

Getreide
Innereien
rotes Fleisch
Hülsenfrüchte



Vitamin C

- DGE-Empfehlung: Ab 19 Jahren 110 mg (Männer) beziehungsweise 95 mg (Frauen); Raucher:innen haben einen höheren Bedarf von 155 bzw. 135 mg
- Überdosierung ist praktisch unmöglich: Vitamin C ist wasserlöslich – überschüssige Mengen werden daher mit dem Urin ausgeschieden
- in hoher Dosierung abführende Wirkung
- greift an verschiedenen Stellen in die Abwehr ein



Lebensmittel mit hohem Vitamin C-Gehalt:

Sanddorn
Johannisbeeren
Paprika

Brokkoli
Zitrusfrüchte

Vitamin D

- wichtigste Vertreter: Vitamin D2 (Ergocalciferol) und Vitamin D3 (Cholecalciferol)
- einziges Vitamin, das vom Körper selbst gebildet werden kann – vorausgesetzt die Haut ist der Sonneneinstrahlung ausgesetzt
- nur ein geringer Teil wird durch die tägliche Nahrung aufgenommen
- Vitamin D3 besitzt eine immunmodulierende Wirkung
- ausreichend hohe Blutspiegel gehen mit einem starken Immunsystem einher
- ist der Mangel zu groß, sollte supplementiert werden



Lebensmittel mit hohem Vitamin D-Gehalt:

Fisch & Fischprodukte (Aal, Lebertran, Sprotten)
Avocado
Eier
Schmelzkäse
Pilze

Vitamin A

- Retinol (Vitamin A1) wird auch als „Schleimhautbarriere-Vitamin“ bezeichnet
- dient zur Aufrechterhaltung der äußeren Barrieren
- Schleimhäute und Haut werden gegen das Eindringen von pathogenen Keimen geschützt
- unterstützt die unspezifische und unspezifische Immunabwehr
- nur etwa die Hälfte des Vitamins wird aus der Nahrung aufgenommen



Lebensmittel mit hohem Vitamin A-Gehalt:

Aprikosen	Leber
Grünkohl	Butter
Kürbis	Petersilie