

DEIN LANDKREIS

UPDATE

NEWSLETTER DES LANDKREISES AUGSBURG



VITAL DURCH DEN WINTER: DIE TOP-VITAMINE FÜR IHRE GESUNDHEIT IN DER KALTEN JAHRESZEIT

Vitamine sind lebenswichtige Mikro-Nährstoffe, die in der Regel über die Nahrung aufgenommen werden. Sie sind an allen Körperfunktionen beteiligt, wie z. B. der Stärkung des Immunsystems. Da man sich besonders in der kalten Jahreszeit mit Erkältungskrankheiten herumschlagen muss, sind Vitamine unerlässlich. Ein Mangel an ihnen kann zu einem geschwächten Immunsystem führen, was auf lange Sicht schwerwiegende Folgen mit sich bringen und sogar lebensbedrohlich werden kann. Welche Vitamine deshalb besonders in den Herbst- und Wintermonaten von Bedeutung sind, erklärt Tinatin Deisenhofer, Diätassistentin im Landratsamt Augsburg.



Tinatin Deisenhofer

Vitamin C:

„Vitamin C ist das wichtigste Vitamin für unseren Körper, da es für den Stoffwechsel und den Aufbau unseres Immunsystems verantwortlich ist“, so Tinatin Deisenhofer, „Mit Hilfe dieses Vitamins werden Antikörper und weiße Blutkörperchen gebildet, die bei der Abwehr von Viren und Bakterien unterstützen.“ Durch die Einnahme von Vitamin C sei man zwar nicht vor Erkältungen geschützt, allerdings unterstützt es das Immunsystem, sodass die Erkältung schneller wieder abklingen kann. Die empfohlene Tagesdosis für Erwachsene liegt bei circa 100 mg. Das entspricht ungefähr 200 g Orangen oder Kiwis, einer halben roten Paprika oder einer kleinen Portion Brokkoli (150 g). Weitere Vitamin C-Quellen sind dunkelgrünes Blattgemüse oder auch Beeren. Ein Überschuss ist jedoch nicht gefährlich und wird vom Körper einfach ausgeschieden. Allerdings steigt der Vitamin C-Bedarf während einer Infektion, da es am Erhalt der Barrierefunktion der Schleimhäute beteiligt ist.



Bildquelle: Pixabay.de, silviarita

Vitamin D:

„Vitamin D sorgt für die Ausschüttung körpereigener Abwehrstoffe. Es trägt also zum Erhalt der Immunabwehr bei. Es ist auch bekannt als das ‚Sonnenvitamin‘. Das Problem ist, dass dieses Vitamin nicht ausreichend in der Nahrung vorkommt und somit vom Körper selbst gebildet werden muss“, erläutert Deisenhofer, „Dies geschieht, wenn die Haut der Sonne ausgesetzt ist. Das ist aber aufgrund der allgemein geringen Sonneneinstrahlung von Oktober bis März eher schwierig – vor allem im Winter, wenn man vermehrt drinnen Zeit verbringt.“ Lebensmittel wie fetter Fisch (Lachs, Makrele, Hering), Eigelb und Vitamin D-fortifizierte Lebensmittel können helfen, den Bedarf zu decken. Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen, kann ebenfalls in Betracht gezogen werden. Insbesondere in Regionen mit sehr wenig Sonnenlicht. Als Tagesdosis gelten zwischen 20 und 25 µg. Im Winter empfiehlt es sich, sich eher am Wert von 25 µg/Tag zu orientieren, da der Körper kaum Vitamin D durch die Sonne aufnehmen kann.



Bildquelle: Pixabay.de, romjanaly

Zink:

Das Mineral Zink ist wichtig für unseren Stoffwechsel, für unsere Haut, Augen, Haare und die Wundheilung. Einfach gesagt, wirkt Zink wie ein Beschleuniger von vielen biochemischen Reaktionen im Körper – von der Immunreaktion bis hin zur Verdauung. Es stärkt das Immunsystem und kann sogar die Dauer der Beschwerden bei grippalen Infekten verkürzen, so Deisenhofer. Der Körper enthält allerdings keine großen Zinkspeicher. Daher ist eine kontinuierliche Zinkzufuhr notwendig. Zink kommt vor allem in tierischen Produkten wie Fleisch, Geflügel, Milch, Eiern und Fisch vor, aber auch in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen. Der tägliche Zinkbedarf liegt zwischen 7 mg und 10 mg.

Vitamin B12:

Durch seine Beteiligung am Energiestoffwechsel vermindert das Vitamin B12 Müdigkeit und Erschöpfung, Symptome, die vor allem im Winter häufiger vorkommen. Nach einer Erkältung liefert das Vitamin dem Immunsystem die nötige Energie, um nicht direkt wieder krank zu werden. Es steckt beispielsweise in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eiern und Milcherzeugnissen. Als Tagesdosis empfehlen sich circa 4 µg. Das entspricht z. B. 100 g Rindfleisch, 400 g Magerquark oder 100 g Thunfisch. Da dieses Vitamin fast ausschließlich in tierischen Produkten vorkommt, besteht vor allem für Vegetarierinnen und Veganer die Gefahr der Unterversorgung. In diesem Fall kann es notwendig sein, ein Vitamin B12-Präparat einzunehmen.

Eine ausgewogene Ernährung, die reich an diesen Nährstoffen ist, kann dazu beitragen, den Körper während der kalten und dunklen Monate zu stärken und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Natürlich ist es auch äußerst wichtig, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, um die Körperfunktionen zu unterstützen. Kräutertees und Wasser sind immer gute Optionen. Ebenfalls sollte man auch saisonales Obst und Gemüse verwenden. Kürbisse, Süßkartoffeln, Karotten und Rüben sind reich an Nährstoffen und können leicht in Rezepte integriert werden. Eine vitaminreiche, ausgewogene Ernährung kann direkt über Nahrungsmittel erreicht werden. Es ist jedoch immer ratsam, sich bei speziellen Ernährungsfragen oder gesundheitlichen Bedenken an eine anerkannte Ernährungsberatung zu wenden.



Bildquelle: Pixabay.de, ExplorerBob

Tipp:

Der Körper kann während der Erkältungszeit noch anders unterstützt werden: zum Beispiel mit einem Ingwer-Kurkuma-Shot. Während Kurkuma eine antibakterielle und schmerzlindernde Wirkung bei zahlreichen Beschwerden haben soll, tut Ingwer insbesondere dem Verdauungstrakt gut, indem er Beschwerden wie Blähungen oder ein Völlegefühl lindert. Beide Wurzelgewächse wirken entzündungshemmend und helfen somit bei Erkältungen.

Rezept Ingwer-Kurkuma-Shot:

Zutaten für ca. 1.500 ml

6 Bio-Zitronen
140 g Ingwer
70 g Kurkuma
1,2 l Wasser
50 g Honig

1. Zitronen auspressen und die Schale in einen Topf geben. Den ausgepressten Zitronensaft zur Seite stellen.
2. Ingwer und Kurkuma klein schneiden und mit in den Topf geben. Mit dem Wasser bedecken und 20 Minuten köcheln lassen. Alles abkühlen lassen!
3. Das ganze durch ein Sieb laufen lassen, den Honig mit dem Zitronensaft untermischen und in einen Behälter füllen.