

Die besten Ernährungs- und Lebensstiltipps für Ihr Immunsystem

Von Rachel Link, RD, MS

24. Dezember 2023



Das Immunsystem spielt eine entscheidende Rolle für die allgemeine Gesundheit. Kurz gesagt: Es ist die erste Verteidigungslinie des Körpers, die uns gesund hält.

Sie fragen sich: „Wie kann ich mein gesundes Immunsystem unterstützen?“ Eine Umstellung Ihrer Ernährung ist eine der besten Strategien, um die Gesundheit Ihres Immunsystems auf natürliche Weise zu unterstützen.

Zu den besten Lebensmitteln, die ein gesundes Immunsystem unterstützen, gehören solche, die reich an Antioxidantien, Vitamin C, Zink und Probiotika sind. Indem Sie ein paar einfache Änderungen an Ihrer Ernährung vornehmen, erhöhen Sie die Aufnahme dieser wichtigen Nährstoffe und weiterer

Nährstoffe wie Aminosäuren, Fette und Ballaststoffe, die alle eine Rolle für eine gesunde Funktion des Immunsystems spielen.

Im Folgenden werden wir näher darauf eingehen, wie diese Lebensmittel die Gesundheit unterstützen und wie andere Änderungen des Lebensstils dazu beitragen können, dass Sie optimal funktionieren.

Können Änderungen der Ernährung und des Lebensstils ein gesundes Immunsystem unterstützen?

Viele Lebensmittel enthalten eine Reihe spezifischer [Nährstoffe, die zu einer gesunden Immunfunktion](#) und einem gesunden Körper beitragen können. Während die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln wie beispielsweise [Vitamin C](#) und [Vitamin D](#) eine Möglichkeit ist, die Aufnahme essentieller Nährstoffe zu erhöhen, ist die natürliche Zufuhr dieser Nährstoffe durch eine ausgewogene Ernährung die beste Möglichkeit, Ihre Gesundheit zu erhalten.

Obst und Gemüse sind eine hervorragende Quelle für Antioxidantien wie Vitamin A und Vitamin C, wichtige wasserlösliche Vitamine, die im Allgemeinen ein gesundes Immunsystem unterstützen.

Andere Lebensmittel wie Nüsse, Samen und fetter Fisch sind ebenfalls reich an Omega-3-Fettsäuren, einer Fettart, die zur Unterstützung einer gesunden Herz-Kreislauf-Funktion und einer gesunden kognitiven Funktion beitragen kann.

Einige andere Zutaten wie Blattgemüse und Algen sind reich an Phytonährstoffen und anderen gesundheitsfördernden Verbindungen, die ein gesundes Immunsystem unterstützen können.

Wussten Sie, dass Ihr Darm zwischen 70 und 80 Prozent der Zellen beherbergt, aus denen Ihr Immunsystem besteht? Aus diesem Grund ist Multi-Collagen-Proteinpulver ein weiterer Förderer eines gesunden Immunsystems, da sein klinisch untersuchtes Vitamin C und seine probiotischen Inhaltsstoffe dazu beitragen, neben einem gesunden Darm, einer gesunden Haut, Haaren und Nägeln sowohl ein gesundes Immunsystem als auch eine antioxidative Aktivität zu unterstützen.

Gesundes Immunsystem – freundliche Lebensmittel

Welche Frucht eignet sich am besten zur Förderung eines gesunden Immunsystems? Wie wäre es mit Gemüse und Proteinquellen – sind beispielsweise pflanzliche Proteine oder tierische Proteine besser?

Hier sind einige empfohlene Lebensmittel zur Unterstützung eines gesunden Immunsystems für Kinder und Erwachsene jeden Alters. Diese sind für alle Jahreszeiten sinnvoll, Sie können aber auch versuchen, Lebensmittel nur für eine bestimmte Jahreszeit zu kaufen, beispielsweise die [besten Herbstnahrungsmittel zur Unterstützung des Immunsystems](#) . (Natürlich sollten Sie diese meiden, wenn Sie empfindlich oder allergisch darauf reagieren. Sie sollten auch Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit einer neuen Ernährungs- oder Lebensweise, einschließlich Nahrungsergänzung, beginnen):

- **Früchte:** Äpfel, Orangen, Zitronen, Limetten, Kiwi, Papaya, Melonen, Beeren
- **Gemüse:** Paprika, Brokkoli, Spinat, Tomaten, Grünkohl, Blumenkohl
- **[Lebensmittel mit hohem Vitamin-C-Gehalt](#)** : Blattgemüse, Beeren, Kohl, Spinat, Mango, Ananas, Kiwi, Paprika
- **Lebensmittel mit hohem Zinkgehalt:** Fleisch, Innereien wie Leber, Meeresfrüchte, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte
- **[Bio-Supergreens](#)** : Dieses praktische Pulver enthält Superfoods wie Bio-Hafergras, Rote Bete und Luzernegrass sowie eine Verdauungsenzymmischung und eine probiotische Mischung zur Darmunterstützung
- **Nüsse:** Mandeln, Walnüsse, Pistazien, Macadamianüsse, Paranüsse
- **Samen:** Chiasamen, Sonnenblumenkerne, Leinsamen (siehe unsere [Pflanzenprotein-](#) Sammlung, die von solchen Supersamen angetrieben wird)
- **Proteinhaltige Lebensmittel:** [Kollagenprotein](#) oder [Knochenbrüheprotein](#), grasgefüttertes Rindfleisch, wild gefangener Fisch, Freilandgeflügel, Eier, Tempeh, Joghurt, Hülsenfrüchte
- **[Omega-3-Lebensmittel](#)** : wild gefangener Fisch wie Lachs, Sardinen, Forelle, Makrele sowie Leinsamen und Walnüsse
- **Vollkorn:** Couscous, Quinoa, brauner Reis, Hafer, Farro, Gerste, Buchweizen

- **Fette und Öle:** Avocados, Olivenöl, Kokosnussöl, Weidebutter
- **Kräuter und Gewürze:** Ingwer, Knoblauch, Zimt, schwarzer Pfeffer
- **Getränke:** grüner Tee, Kombucha, Kokoswasser, Kefir

Lifestyle-Tipps

Neben einer guten Ernährung zur Aufrechterhaltung eines normalen Niveaus an essentiellen Nährstoffen können diese Lifestyle-Tipps auch dazu beitragen, ein gesundes Immunsystem zu unterstützen:

- **Bleibe aktiv.** Regelmäßige Bewegung trägt zur Förderung eines gesunden Immunsystems bei. Achten Sie nur darauf, es nicht zu übertreiben, da dies zu Ermüdung und einem heruntergekommenen System führen kann.
- **Priorisieren Sie ausreichend Schlaf.** Streben Sie 7 bis 9 Stunden pro Nacht an, die die meisten Erwachsenen brauchen, um sich rundum wohl zu fühlen.
- **Bekommen Sie den Stress in den Griff.** Chronischer Stress kann die „Darm-Hirn-Verbindung“ beeinträchtigen und die Funktion des Immunsystems schwächen.
- Erwägen Sie, einige oder alle der besten [immununterstützenden Nahrungsergänzungsmittel](#) zu Ihrer Routine hinzuzufügen, wie z. B. Vitamin C, [enzymaktiviertes Zink](#) und [SBO-Probiotika](#). Auch Kräuter wie Holunder und Echinacea können hilfreich sein.

Lebensmittel zu vermeiden

Genauso wichtig wie der Genuss einer Vielzahl nährstoffreicher Lebensmittel ist es, die Aufnahme von Nahrungsmitteln zu begrenzen, die das Immunsystem schwächen können.

Insbesondere stark verarbeitete und raffinierte Lebensmittel enthalten häufig Zutaten wie künstliche Süßstoffe, Zusatzstoffe und Konservierungsstoffe, die Sie vermeiden sollten, um die Darmgesundheit und eine gesunde Entzündungsreaktion zu fördern.

Auch andere Produkte wie Backwaren oder raffinierte Kohlenhydrate enthalten oft große Mengen an zugesetztem Zucker, was sich negativ auf viele Aspekte der Gesundheit, einschließlich der Gesundheit des Immunsystems, auswirken kann. Auch verarbeitetes Fleisch sollte gemieden werden.

Hier sind einige Lebensmittel, die Sie möglicherweise einschränken oder vermeiden sollten, um die Gesundheit des Immunsystems zu unterstützen:

- **Verarbeitete Lebensmittel:** frittierte Lebensmittel, Backwaren, Fast Food, Fertiggerichte
- **Raffinierte Kohlenhydrate:** Weißbrot, Nudeln, Cracker, Chips, Tortillas
- **Verarbeitetes Fleisch:** Speck, Salami, Bologna, Trockenfleisch vom Rind, Mittagsfleisch
- **Zuckerhaltige Getränke:** Limonade, Fruchtsaft, süßer Tee, Sportgetränke, Energy-Drinks
- **Zugesetzter Zucker:** Maissirup mit hohem Fruchtzuckergehalt, Haushaltszucker, Agavendicksaft, Melasse

Abschließende Gedanken

- Der Verzehr einiger der besten Lebensmittel zur Unterstützung des Immunsystems ist eine einfache Möglichkeit, die Gesundheit des Immunsystems zu fördern und gleichzeitig eine Vielzahl essentieller Nährstoffe in Ihre tägliche Ernährung zu integrieren.
- Gesundes Immunsystem – unterstützende Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Nüsse und Samen sind typischerweise reich an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien, die zur Unterstützung der Gesundheit des Immunsystems notwendig sind.
- Darüber hinaus können diese Lebensmittel auch andere wichtige Nährstoffe liefern, darunter Ballaststoffe, Proteine und gute Fette, die zusammen die kognitive Funktion, die Herz-Kreislauf-Funktion, die Gelenkgesundheit und mehr unterstützen können.
- Obst, Gemüse, Nüsse, Samen und Vollkornprodukte gehören zu den Lebensmitteln, die das Immunsystem am besten unterstützen.
- Mittlerweile gelten stark verarbeitete oder raffinierte Zutaten im Allgemeinen als Lebensmittel, die man meiden sollte, wenn es darum geht, die Gesundheit des Immunsystems zu unterstützen.