

Vitamine und Mineralstoffe

Liebe Nasirat,

in der letzten Woche ging es darum, dass man 5 Mal am Tag Obst/Gemüse essen sollte, damit das Immunsystem gestärkt wird und man gesund bleibt.

Heute gehen wir auf die Vitamine und Mineralstoffe näher ein, welche dazu führen, dass unser Immunsystem gestärkt wird.

An welches Obst oder Gemüse denkt ihr, wenn es um Erkältung geht? Genau! Zitrone oder generell Zitrusfrüchte enthalten viel Vitamin C, das unsere Immunabwehr stark macht, damit sie gegen Bakterien/Viren oder andere krankmachende Keime kämpfen kann. Es gibt natürlich auch noch andere Lebensmittel, die unseren Körper stärken und gesund halten.

In denfolgenden Tabellen könnt ihr dieses nachlesen:

| | Mineralstoffe | Funktionen | Lebensmittel |
|----|---------------|---|---|
| 1. | Zink | <ul style="list-style-type: none"> beeinflusst die Aktivität des Immunsystems | Fleisch, Innereien, Linsen, Erbsen, Getreide |
| 2. | Eisen | <ul style="list-style-type: none"> Unterstützung der Abwehr von Infekten Stärkung des Immunsystems Versorgung der Zellen mit Energie | rotes Fleisch, Spinat, Leinsamen, Himbeeren, Kürbiskerne Sesam, Linsen, Hülsenfrüchte |
| 3. | Kupfer | <ul style="list-style-type: none"> bekämpft Krankheitserreger unterstützt das Immunsystem (auch Immun-Feuerwehr genannt) | Vollgetreide, Fleisch, Innereien, Nüsse, Gemüse, Kakao, Schokolade |

| | Vitamine | Funktionen | Lebensmittel |
|----|-----------|--|---|
| 1. | Vitamin A | <ul style="list-style-type: none"> Erhaltung der Schleimhäute, damit keine Krankheitserreger in die Zellen eindringen können | Leber, Fisch, Milchprodukte, Eigelb |
| 2. | Vitamin B | <ul style="list-style-type: none"> Erhaltung der Schleimhäute immunmodulierende Eigenschaft | grüne Gemüsesorten, Milchprodukte, Leber, Ingwer |
| 3. | Vitamin C | <ul style="list-style-type: none"> Immunabwehr | Zitrusfrüchte, Paprika, Spinat, Beerenfrüchte, Kohlgemüse, Ananas |
| 4. | Vitamin D | <ul style="list-style-type: none"> aktiviert die Immunabwehr | Vitamin D wird über die Haut durch die Sonnenstrahlungen (UV-Licht) gebildet, im Winter sollte man zusätzlich Vitamin D-Präparate einnehmen. Nur wenige Lebensmittel wie Avocado oder fettreicher Fisch decken den Vitamin D-Bedarf |
| 5. | Vitamin E | <ul style="list-style-type: none"> aktiviert die Killerzellen unterstützt die Bildung der Antikörper Zellschutz | Sonnenblumenöl, Rapsöl, Olivenöl, Margarine, Butter, Kokosöl, Erdnüsse, Haselnüsse, Mandel, Spargel, Bohnen, Tomaten, Brokkoli, Rosenkohl, Karotten |