

# IMMUNE FOOD SOLUTIONS

The Ultimate Immunity Boosting  
Diet For Health & Longevity



## © Copyright - Alle Rechte vorbehalten.

Keinesfalls ist es gestattet, dieses Dokument oder Teile davon in elektronischer oder gedruckter Form zu reproduzieren, zu vervielfältigen oder zu übertragen. Die Aufzeichnung dieser Veröffentlichung ist strengstens untersagt, und die Speicherung dieses Dokuments ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet. Alle Rechte vorbehalten.

Die hier zur Verfügung gestellten Informationen sind wahrheitsgetreu und konsistent, so dass jegliche Haftung, im Sinne von Unachtsamkeit oder anderweitig, durch die Nutzung oder den Missbrauch der hierin enthaltenen Richtlinien, Prozesse oder Anweisungen in der alleinigen und vollständigen Verantwortung des Lesers liegt. Unter keinen Umständen kann der Herausgeber für Wiedergutmachung, Schäden oder finanzielle Verluste, die direkt oder indirekt auf die hierin enthaltenen Informationen zurückzuführen sind, haftbar oder verantwortlich gemacht werden. Alle Urheberrechte, die nicht im Besitz des Herausgebers sind, liegen bei den jeweiligen Autoren.

## **Rechtlicher Hinweis:**

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen den Inhalt dieses Buches ohne die Zustimmung des Autors nicht verändern, verbreiten, verkaufen, verwenden, zitieren oder umschreiben.

Autor oder Urheberrechtsinhaber. Bei Zuwiderhandlung werden rechtliche Schritte eingeleitet.

### **Hinweis zum Haftungsausschluss:**

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken gedacht sind. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle und verlässliche vollständige Informationen bereitzustellen. Es werden keine Garantien jeglicher Art ausgesprochen oder impliziert. Die Leser nehmen zur Kenntnis, dass der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet.

Mit der Lektüre dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass wir unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich sind, die sich aus der Nutzung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen ergeben, einschließlich, aber nicht beschränkt auf - Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Einführung.....</b>	<b>5</b>
<b>Kapitel 1: Das Problem der Immunität - ein Überblick.....</b>	<b>7</b>
Wie funktioniert das Immunsystem? .....	10
Was wirkt sich auf das Immunsystem aus? .....	10
Wege zur Stärkung Ihrer Immunität .....	12
Immunität und Ihr Alter .....	13
<b>Kapitel 2: Ernährung für Ihr Immunsystem .....</b>	<b>15</b>
Mangelernährung und ihre Rolle bei geringer Immunität.....	17
Mikronährstoffdefizite.....	19
Ein Überblick über Superfoods .....	20
<b>Kapitel 3: Phytochemikalien und Immunität .....</b>	<b>23</b>
Was sind Phytochemikalien? .....	25
Die nützlichsten Phytochemikalien.....	25
<b>Kapitel 4: Antioxidantien und Gesundheit des Immunsystems</b>	<b>28</b>
Was sind Antioxidantien? .....	29
In welchen Lebensmitteln sind Antioxidantien enthalten?.....	32
<b>Kapitel 5: Polysaccharide - Verbesserung des Wohlbefindens</b>	<b>35</b>
Was sind Polysaccharide? .....	36
Die häufigsten Polysaccharide .....	37
Wie kann ich Polysaccharide in meine Ernährung aufnehmen?.....	38
<b>Kapitel 6: Pflanzliche Lebensmittel und ihre Krebsbekämpfung</b>	
<b>Eigenschaften.....</b>	<b>41</b>
Krebs und das Immunsystem.....	42
Pflanzliche Lebensmittel und ihre Rolle bei der Krebsbekämpfung ....	43
Welche pflanzlichen Lebensmittel sollte ich in meine Ernährung einbeziehen?	44
<b>Kapitel 7: Omega-3 hilft bei der Krankheitsbekämpfung.....</b>	<b>47</b>
Was ist Omega-3?.....	48

Entzündungen neutralisieren.....	49
Gute Omega-3-Quellen in der Ernährung .....	50
<b>Kapitel 8: Präbiotika und Ihr Immunsystem.....</b>	<b>52</b>
Die Rolle des Darms bei der Immunität .....	53
Was sind Präbiotika und wie können sie helfen? .....	56
Wie können Präbiotika in die Ernährung aufgenommen werden? .....	57
<b>Kapitel 9: Probiotika und der Darm .....</b>	<b>64</b>
Was sind Probiotika?.....	66
Wie können Probiotika die Immunität verbessern?.....	68
Wie kann ich mehr Probiotika in meine Ernährung einbauen?.....	68
<b>Kapitel 10: Die 10 besten immunstärkenden Lebensmittel für Ihre Ernährung .....</b>	<b>73</b>
<b>Schlussfolgerung.....</b>	<b>81</b>

# Einführung

Wir alle wissen, wie wichtig eine gesunde Ernährung ist, wenn es darum geht, unsere allgemeine Gesundheit und unser Wohlbefinden zu erhalten und zu fördern. Allerdings wird allzu leicht übersehen, welche Rolle Lebensmittel bei der Stärkung unseres Immunsystems und bei der Abwehr von Krankheiten spielen können.

Wir alle wissen, dass wir durch den Verzehr von viel Obst und Gemüse sowie von Lebensmitteln mit einem hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen eine bessere Lebensqualität erreichen und weniger Gefahr laufen, aufgrund von Fehlernährung oder Übergewicht krank zu werden. Doch allzu oft ist uns nicht bewusst, dass wir die richtigen Lebensmittel essen müssen, um unsere Immunität aufrechtzuerhalten.

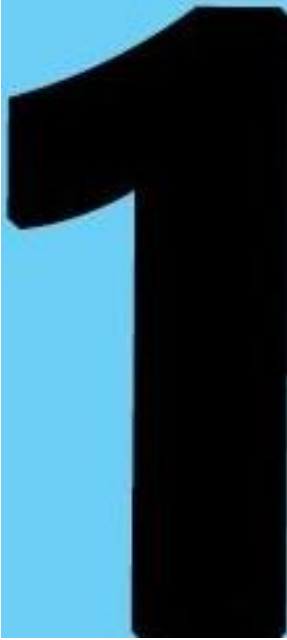
Ohne eine angemessene, gesunde Ernährung können wir anfangen, uns unwohl zu fühlen und unter einer Vielzahl von medizinischen Problemen zu leiden. In diesem Buch untersuchen wir daher, welche Lebensmittel wir für eine optimale Immunität zu uns nehmen sollten und wie diese Lebensmittel unserem Körper helfen können, Krankheiten zu

bekämpfen. Wir untersuchen auch, wie wir diese Lebensmittel kombinieren können, um die ultimative immunitätsfördernde Ernährung für ein längeres und gesünderes Leben zu schaffen.



Lesen Sie weiter, um mehr darüber zu erfahren, was Sie in Ihre tägliche Ernährung aufnehmen sollten und welche Vorteile diese Lebensmittel für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden haben könnten. Mit den Ratschlägen in diesem Buch sollten Sie feststellen, dass es einfacher ist, als Sie es sich vorstellen können, die bestmögliche Ernährung zu kreieren, um Ihre Immunität zu stärken und Ihnen eine optimale Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten und Gebrechen zu verleihen.

D:  
LLI  
I  
A.  
c(  
.  
ic



# DIE IMMUNITÄT PROBLEM



# Kapitel 1: Das Problem der Immunität - ein Überblick

Ihr Immunsystem spielt eine wichtige Rolle in Ihrem Körper und schützt Sie vor Mikroorganismen, die Krankheiten verursachen können. Wenn Keime erfolgreich in Ihren Körper eindringen, können Sie krank werden. Daher ist es sehr wichtig, dass Sie in diesen Prozess eingreifen und Ihre Immunität stärken.

Ohne ein starkes Immunsystem ist eine Krankheit die Folge. Während einige Krankheiten, wie z. B. die Erkältung, leicht zu überwinden sind, können andere sehr viel ernster und sogar lebensbedrohlich sein. Wie kann man also seine Immunität verbessern?

Die Idee, das Immunsystem zu stärken, ist verlockend, aber seit Generationen hat es sich als schwierig erwiesen, einen Weg zu finden, dies zu erreichen. Das liegt daran, dass das Immunsystem keine einzelne Einheit ist - es ist ein ganzes System, das Harmonie und Gleichgewicht benötigt, um effektiv

zu funktionieren. Auch heute noch wissen die Forscher nicht, wie die Immunreaktion zusammenhängt, und

Ein direkter Zusammenhang zwischen einer verbesserten Immunfunktion und dem Lebensstil ist wissenschaftlich nicht erwiesen.

Das bedeutet jedoch nicht, dass die Auswirkungen Ihres Lebensstils auf Ihre Immunität nicht interessant sind. Forscher haben die Auswirkungen einer Reihe von Faktoren auf die Immunreaktionen beim Menschen untersucht und empfehlen, dass die beste Verteidigungslinie, wenn es um Ihre Immunität geht, die Wahl einer gesunden Ernährung ist. Dies wird Ihr Immunsystem auf natürliche Weise so stark wie möglich halten.



## **Wie funktioniert das Immunsystem?**

Das Immunsystem ist die körpereigene Abwehr gegen Infektionen, es bekämpft Keime und hält Sie gesund.

Das Immunsystem besteht aus Leukozyten oder weißen Blutkörperchen, die eine wichtige Rolle bei der Zerstörung von eindringenden Organismen spielen. Wann immer Ihr Körper fremde Substanzen, so genannte Antigene, wahrnimmt, arbeitet Ihr Immunsystem hart daran, sie zu erkennen und zu vernichten.

Wenn Ihr Immunsystem stark ist, kann es diese potenziellen Bedrohungen schnell erkennen und sie rasch beseitigen, bevor sie eine Chance haben, Sie krank zu machen. Wenn Ihr Immunsystem jedoch aus irgendeinem Grund geschwächt ist, besteht die Gefahr, dass Sie krank werden und an einer Krankheit leiden, die durch die Antigene verursacht wird, die in Ihren Körper eingedrungen sind.

## **Was wirkt sich auf das Immunsystem aus?**

Es gibt eine Reihe von Faktoren, die das Immunsystem beeinflussen. Dazu gehören:

- Stress - wenn Sie längeren Episoden von intensivem Stress ausgesetzt sind, wird Ihre Immunität beeinträchtigt. Stress erhöht den Cortisolspiegel

Produktion im Gehirn. Dies beeinträchtigt die Arbeitsweise der T-Zellen, die die Infektion bekämpfen.

- Einsamkeit - wenn Sie einsam sind, kann Ihre Immunität beeinträchtigt werden. Die erhöhte Angst, die durch Einsamkeit verursacht wird, unterdrückt das Immunsystem.
- Eine sitzende Lebensweise - wenn Sie zu lange sitzen und sich nicht bewegen, hat Ihr Körper Schwierigkeiten, Infektionen zu bekämpfen.
- Übermäßiger Sport - eine sitzende Lebensweise beeinträchtigt das Immunsystem, ebenso wie übermäßiger Sport. Das Übertrainingssyndrom ist schwächend und macht Ihren Körper anfälliger für Krankheiten.
- Nikotin - der Kontakt mit Nikotin, sei es durch normale Zigaretten oder durch Dampfen, kann Ihre Immunität beeinträchtigen. Dies ist auf den erhöhten Cortisolspiegel zurückzuführen, den Nikotin erzeugt, gepaart mit einer Verringerung der Bildung von B-Zellen-Antikörpern.
- UV-Strahlung - schädliche ultraviolette Strahlen können Ihr Immunsystem schwächen, indem sie die Zellen, die Immunreaktionen auslösen, beeinträchtigen und Ihre Abwehrkräfte schwächen.
- Ernährung - wenn Sie ungesunde Lebensmittel wie gesättigte Fette, Zucker und Salz zu sich nehmen, besteht die Gefahr von Fettleibigkeit. Dies wirkt sich auf Ihre Immunität aus, indem es die Funktion und Anzahl der weißen Blutkörperchen verringert, die zur Bekämpfung von



Infektionen benötigt werden.

- Alkohol - übermäßiger Alkoholkonsum verringert die Immunantwort auf eindringende Krankheitserreger. Acetaldehyd, der Hauptmetabolit in Alkohol, beeinträchtigt die Zilien der Lunge

Funktion, so dass sie anfälliger für das Eindringen von Viren und Bakterien werden. Alkohol wirkt sich auch negativ auf die körpereigenen Prozesse zum Abbau und zur Bekämpfung von Viren und Bakterien aus und erhöht das Infektionsrisiko.

- Trauer - ein tragisches Ereignis kann die Immunabwehr schwächen, indem es die Hormone und Nervenstoffe erhöht, die das Risiko von Virusinfektionen erhöhen. Ein Trauerfall wird mit einem Ungleichgewicht des Immunsystems und einer erhöhten Cortisolreaktion in Verbindung gebracht.

## **Wege zur Stärkung Ihrer Immunität**

Die moderne Medizin hat erkannt, dass zwischen Körper und Geist eine enge Verbindung besteht. Viele Krankheiten werden mit emotionalem Stress in Verbindung gebracht, und es hat sich gezeigt, dass sich Stress negativ auf die Immunfunktion auswirkt. Eine Möglichkeit, Ihre Immunität zu verbessern, besteht daher darin, den Stress in Ihrem Leben zu begrenzen. Üben Sie Achtsamkeit und Techniken zur Stressreduzierung wie Yoga oder Meditation, um Ihre Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten zu erhöhen. Regelmäßiger moderater Sport trägt ebenfalls dazu bei, Ihr Immunsystem auf natürliche Weise zu stärken.

Damit das Immunsystem richtig funktioniert, muss es regelmäßig und gut ernährt werden. Wissenschaftler wissen seit langem, dass Menschen, die unterernährt sind, anfälliger für Infektionen sind.

Ein Mangel an Mikronährstoffen wie Selen, Zink, Folsäure, Eisen und den Vitaminen E, B6, C und A kann Ihre Immunreaktion beeinträchtigen. Daher ist eine ausreichende Zufuhr dieser Nährstoffe unerlässlich, um Ihre Immunität zu stärken.

Es ist möglich, Nahrungsergänzungsmittel zu kaufen, die Ihre Immunität unterstützen, aber am besten versuchen Sie, dies durch eine gesündere Ernährung zu erreichen.

## **Immunität und Ihr Alter**

Die meisten von uns sind sich bewusst, dass mit zunehmendem Alter mehr Krankheiten auftreten und wir einem größeren Risiko durch Viren ausgesetzt sind. Allerdings ist uns nicht immer klar, warum dies der Fall ist.

Wenn wir älter werden, lässt unsere Immunabwehr nach, was wiederum zu mehr Infektionen und Krankheiten führt.

Obwohl manche Menschen älter werden und gesund bleiben, sind ältere Menschen nachweislich stärker durch Infektionskrankheiten gefährdet. Bei älteren Menschen ist ein Zusammenhang zwischen Immunität und Ernährung nachgewiesen worden. Ältere Menschen essen im Allgemeinen

weniger Lebensmittel und ernähren sich weniger abwechslungsreich.

Dies kann zu einer Unterernährung mit Mikronährstoffen führen, die bekanntermaßen das Immunsystem schwächt. Für ältere Menschen ist es daher unerlässlich, dass sie

auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung achten, um sich vor Krankheiten zu schützen. Mit einer Ernährung, die reich an Vitaminen, Mineralien und anderen wichtigen Nährstoffen ist, ist es möglich, bis ins hohe Alter einen gesunden Lebensstil zu führen.

Kra  
I  
A.  
C.  
C  
u

2

# ERNÄHRUNG FÜR IHR IMMUNE SYSTEM



## **Kapitel 2: Ernährung für Ihr Immunsystem**

Wir alle kennen das Sprichwort "Du bist, was du isst". Das gilt besonders, wenn es um Ihr Immunsystem geht. Die Forschung hat gezeigt, dass Ihr Immunsystem davon profitiert, wenn Sie sich gesund ernähren.

Ihr Immunsystem braucht eine gute Ernährung, um richtig zu funktionieren. Wenn Sie unterernährt sind, einen Mangel an Mikronährstoffen haben oder nicht genug von den richtigen Lebensmitteln zu sich nehmen, um gesund zu bleiben, leidet nicht nur Ihr allgemeines Wohlbefinden, sondern auch Ihre Immunität geht in die Knie. Menschen, die sich minderwertig ernähren, sind nicht in der Lage, ein gesundes Immunsystem aufrechtzuerhalten. Infolgedessen ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass sie sowohl dauerhafte Gesundheitsprobleme als auch kurzfristige Krankheiten entwickeln.

Sie setzen sich nicht nur dem Risiko von Husten, Erkältungen, Grippe und anderen relativ leichten Erkrankungen aus,



sondern haben auch ein höheres Risiko, ernstere medizinische Probleme wie Diabetes, Bluthochdruck oder Krebs zu entwickeln. Deshalb ist es wichtig, den Zusammenhang zwischen

Ernährung und Immunität ist unerlässlich, damit Sie Maßnahmen ergreifen können, um Ihre Ernährung und damit Ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.

## **Mangelernährung und ihre Rolle bei geringer Immunität**

Wenn der Körper nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt wird, nimmt die Zahl der weißen Blutkörperchen ab, was die Bekämpfung von Krankheiten und die Heilung von Krankheiten erschwert.

Wenn Sie unterernährt sind, kann sich Ihr Körper nicht vollständig erholen, da Wunden Eiweiß, Energie, Mineralien und Vitamine benötigen, um vollständig zu heilen. Außerdem besteht bei Unterernährung ein höheres Risiko, an Krebs zu erkranken, und die zur Behandlung notwendige Chemotherapie wird nur schwer vertragen. Wenn Sie unterernährt sind, haben Sie natürlich auch ein höheres Risiko für Infektionen und Krankheiten.

Wir neigen dazu, Unterernährung als etwas zu betrachten, das nur in Entwicklungsländern vorkommt. Tatsächlich gibt es aber

auch in den USA und anderen Industrienationen überraschend viele Menschen, die aufgrund eines Mangels an geeigneten Nährstoffen in ihrer Ernährung unterernährt sind. Auch wenn sie körperlich ausreichend Nahrung zu sich nehmen,

Leider wählen sie nicht die richtigen Lebensmittel aus, die ihnen die nötige Nahrung liefern. Die Wahl von verarbeiteten, zucker- und fetthaltigen Lebensmitteln oder künstlichen Zutaten ist ein sicherer Weg, um mit der Zeit unterernährt zu werden.



Sie glauben vielleicht, dass Sie nicht an Unterernährung leiden können, weil Sie drei Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen, aber wenn der Inhalt dieser drei Mahlzeiten nicht ausgewogen ist und nicht die richtigen Komponenten enthält, können Sie genauso gut verhungern.

# Mikronährstoffdefizite

Der menschliche Körper benötigt sowohl Makronährstoffe als auch Mikronährstoffe, um optimale Gesundheit und Wohlbefinden zu erreichen. Wie der Name schon vermuten lässt, müssen Makronährstoffe in größeren Mengen verzehrt werden als Mikronährstoffe. Der menschliche Körper benötigt nur eine geringe Menge an Mikronährstoffen, um gut zu funktionieren.

Diese Mineralien und Vitamine müssen nur in winzigen Mengen zugeführt werden. Wenn Sie diese kleinen Mengen jedoch nicht zu sich nehmen, ist Ihr Krankheitsrisiko viel größer, und Ihr Immunsystem wird die negativen Auswirkungen mit Sicherheit spüren. Deshalb ist es wichtig, darauf zu achten, dass Sie Lebensmittel wählen, die viele wichtige Mineralien, Vitamine und Mikronährstoffe enthalten, um fit und gesund zu bleiben und Ihr Immunsystem auf einem optimalen Niveau zu halten.

Es gibt fast 30 Mineralstoffe und Vitamine, die der Körper nicht in ausreichender Menge herstellen kann. Diese werden als essenzielle Mikronährstoffe bezeichnet. Wenn Sie nicht genügend Lebensmittel essen, die wichtige Mineralien, Vitamine und andere Verbindungen enthalten, haben Sie ein

höheres Risiko für einige schwere Krankheiten wie Krebs, Diabetes Typ II, Osteoporose und Herzerkrankungen.

Der beste Weg, um sicherzustellen, dass Sie genügend Mikronährstoffe zu sich nehmen, ist eine ausgewogene Ernährung, die viele Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und magere Eiweißquellen zusammen mit gesunden Fetten wie Olivenöl und Nüssen enthält.

Es gibt fünf wichtige Mikronährstoffe, die eine Schlüsselrolle bei der Aufrechterhaltung der Immunität spielen. Es handelt sich um Vitamin C, Vitamin C6, Vitamin E, Zink und Magnesium. Sie können auf verschiedene Weise in Ihre Ernährung aufgenommen werden:

- Vitamin B6 - essen Sie mehr Hühnchen, Bananen, Müsli, Kartoffeln mit Schale und Schweinelende
- Vitamin C - essen Sie Zitrusfrüchte, Tomaten, Kiwis, Brokkoli und Paprika
- Vitamin E - Essen Sie Sonnenblumenöl und Samen, Distelöl, Mandeln und Erdnussbutter
- Magnesium - essen Sie Samen, Nüsse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte
- Zink - essen Sie Rinderhaxen, dunkles Putenfleisch und Austern

## **Ein Überblick über Superfoods**

In den letzten Jahren haben Sie vielleicht in den Medien von Superfoods gehört. Diese Lebensmittel werden als das Neueste und Beste angepriesen, wenn



wenn es darum geht, sich in optimaler Verfassung zu halten. Sie können Ihren Körper gesund halten und mit Energie versorgen, indem Sie Superfoods essen, die dafür bekannt sind, Ihre Immunität zu verbessern. Aber was sind diese Superfoods, und wie tragen sie dazu bei, Ihre allgemeine Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern?

Superfoods sind Lebensmittel, die bekanntermaßen einen besonders hohen Gehalt an Mineralien, Antioxidantien und Vitaminen aufweisen. Aufgrund ihrer hohen Nährstoffkonzentration sind sie ideal für die Stärkung des Immunsystems. Die in ihnen enthaltenen Komponenten wirken zusammen, um Ihrem Immunsystem wertvolle Unterstützung zu geben, damit es auf höchstem Niveau funktionieren kann.

Einige der Superfoods, die bekanntermaßen das Immunsystem stärken, sind:

- Knoblauch
- Ingwer
- Goji-Beeren
- Chia-Samen
- Matcha
- Grünkohl
- Blaubeeren

Natürlich sind dies nicht die einzigen Supernahrungsmittel, die es gibt, aber sie gehören zu denjenigen, die sich nachweislich positiv auf Ihre allgemeine Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Immunität auswirken.

Wenn Sie einige oder alle der oben genannten Lebensmittel in Ihre tägliche Ernährung aufnehmen, können Sie Ihr Immunsystem ein wenig unterstützen, damit es seine Arbeit tun und die eindringenden Bedrohungen bekämpfen kann, denen es täglich in Form von Bakterien und Viren begegnet. Mit dieser zusätzlichen Kraft kann es dafür sorgen, dass Sie länger gesund bleiben und nicht von Krankheiten heimgesucht werden, die Sie kurz- oder langfristig krank machen könnten.

Krank  
I  
A.  
C.  
...C  
u



# PHYTOCHEMIE UND IMMUNITÄT



## Kapitel 3: Phytochemikalien und Immunität

Es ist erwiesen, dass Phytochemikalien einen wichtigen Einfluss auf die Immunfunktion und das allgemeine Wohlbefinden haben. Viele Menschen wissen jedoch nicht, dass es sie gibt. Im Gegensatz zu Superfoods, Antioxidantien und anderen bekannten gesundheitsfördernden Lebensmitteln haben Phytostoffe in den Medien wenig Beachtung gefunden. Daher werden sie oft übersehen, selbst von denjenigen, die ihrer Gesundheit einen dringend benötigten Schub geben wollen.

Tatsächlich werden Phytochemikalien schon seit Jahrzehnten erforscht, aber erst seit kurzem werden sie am Menschen untersucht. Die Ergebnisse haben jedoch gezeigt, dass diese natürlich vorkommenden Pflanzenchemikalien einen großen positiven Einfluss auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Immunität haben könnten. Es lohnt sich also auf jeden Fall, mehr über sie zu erfahren und herauszufinden, wie Sie sie in Ihre tägliche Ernährung einbauen können. Dies wird die Funktion Ihres Immunsystems fördern und dazu beitragen, dass es Sie vor Schaden bewahrt.

## **Was sind Phytochemikalien?**

Phytochemikalien sind pflanzliche Chemikalien, die in der Natur vorkommen und die, wenn sie verzehrt werden, nachweislich auf allen Ebenen mit dem Immunsystem interagieren und es wirksam unterstützen. Es wurde sogar nachgewiesen, dass Phytochemikalien Krebs in jedem Stadium seiner Entwicklung hemmen, indem sie die Bildung neuer Krebszellen verhindern, ihr Wachstum hemmen und die Giftstoffe entfernen, die Krebs verursachen können.

Sie können sogar die Genaktivität beeinflussen, die an der Entstehung von Krebs beteiligt ist, und Hormone unterdrücken, die nachweislich das Wachstum bestimmter Krebsarten fördern. Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, die vorteilhaftesten sekundären Pflanzenstoffe zu kennen, die Sie täglich zu sich nehmen könnten.

## **Die nützlichsten Phytochemikalien**

Es gibt verschiedene Arten von sekundären Pflanzenstoffen, die sich als äußerst vorteilhaft für Ihre Immunität erwiesen haben. Diese bioaktiven Chemikalien verlangsamen und stoppen nachweislich das Fortschreiten von Krebs, indem sie die Zellteilung hemmen, die Genexpression verändern, Entzündungen und Schäden durch freie Radikale verringern

und die Blutversorgung von Tumoren hemmen.

Quercetin ist ein häufig untersuchtes Flavonoid. Es ist in grünem Tee enthalten. Es blockiert die Produktion von Hormonrezeptoren, Wachstumsfaktoren und anderen Komponenten, die bekanntermaßen das Krebswachstum fördern. Zu den weiteren Lebensmitteln, die sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, die sich positiv auf das Immunsystem auswirken können, gehören Avocados, Cranberries und Granatäpfel.

Cranberries enthalten eine Reihe von sekundären Pflanzenstoffen, darunter Polyphenole, Flavanolglykoside, Proanthocyanidine, Phenolsäuren und Anthocyanine. Diese Verbindungen können die Belastung des Immunsystems verringern und so dazu beitragen, dass Sie vor Krankheiten geschützt sind.



Avocados sind eine reichhaltige Quelle für Carotinoide und Granatäpfel enthalten Ellagsäure und hydrolysierbare Ellagitannine, beides Polyphenole.

Schwarzer Tee und Knoblauch haben sich ebenfalls als nützliche Phytochemikalien erwiesen. Knoblauch enthält Organoselenium-Metaboliten, während schwarzer Tee Polyphenole wie Epigallocatechin-3-Gallat enthält.

Der Verzehr von Lebensmitteln in verschiedenen Farben ist eine der besten Möglichkeiten, um von den sekundären Pflanzenstoffen in Ihrer Ernährung zu profitieren. Rote Lebensmittel wie Tomaten enthalten Lycopin, grüne Lebensmittel wie Brokkoli enthalten Glucosinolate, und Zwiebeln und Knoblauch enthalten Allylsulfide. Alle diese Verbindungen sind dafür bekannt, dass sie die Immunität exponentiell steigern. Daher sollten Sie jeden Tag versuchen, Lebensmittel in verschiedenen Farben in Ihre Mahlzeiten einzubauen, um die besten Chancen auf eine optimale Immunität zu haben.



Dr.  
I.D.  
&C.  
u

4

ANTIOXIDANTEN  
UND  
IMMUNGEFUNDL



# Kapitel 4: Antioxidantien und Gesundheit des Immunsystems

Vor kurzem wurde nachgewiesen, dass Antioxidantien eine wichtige Rolle bei der Verbesserung des Immunsystems und des allgemeinen Wohlbefindens spielen. In den letzten Jahren wurde in den Medien viel darüber berichtet, dass Antioxidantien das Wichtigste und Beste sind, was man in seine Ernährung aufnehmen sollte, um eine optimale Gesundheit zu gewährleisten. Aber was sind sie eigentlich, und wie wirken sie?

## Was sind Antioxidantien?

Antioxidantien sind Stoffe, von denen bekannt ist, dass sie die Schädigung der Körperzellen durch freie Radikale - instabile Moleküle, die der Körper als Reaktion auf Umweltfaktoren und andere Belastungen produziert - verlangsamen oder sogar verhindern.

Antioxidantien können entweder aus künstlichen oder

natürlichen Quellen stammen. Von einigen pflanzlichen Lebensmitteln wird angenommen, dass sie reich an Antioxidantien sind, und pflanzliche Antioxidantien sind eine Form von Phytonährstoffen.

Einige Antioxidantien werden vom Körper selbst produziert. Diese werden als endogene Antioxidantien bezeichnet. Diejenigen, die von außerhalb Ihres Körpers stammen, werden als exogene Antioxidantien bezeichnet. Antioxidantien sind dafür bekannt, dass sie vor oxidativem Stress schützen - also vor Zellschäden, die durch freie Radikale im Körper verursacht werden.

Zu den Prozessen und Aktivitäten, die oxidativen Stress verursachen können, gehören:

- Exzessive Bewegung
- Mitochondriale Aktivität
- Ischämie- und Reperfusionsschäden
- Gewebetrauma aufgrund von Verletzungen oder Entzündungen
- Rauchen
- Verzehr von verarbeiteten und raffinierten Lebensmitteln, künstlichen Süßungsmitteln, Transfetten und bestimmten Zusatz- und Farbstoffen
- Umweltverschmutzung
- Exposition gegenüber Drogen, Pestiziden und Chemikalien
- Strahlung
- Ozon
- Industrielle Lösungsmittel

Wenn die Zellen geschädigt werden, kann das Folgen haben:

- Übermäßige Freisetzung von freien Kupfer- oder Eisen-Ionen
- Aktivierung der Phagozyten, einer der weißen Blutkörperchen, die Infektionen bekämpfen

- Störung der Elektronentransportketten
- Vermehrte Enzyme, die mehr freie Radikale erzeugen Diese verursachen alle oxidativen Stress.

Oxidativer Stress wird aufgrund von Zellveränderungen durch freie Radikale mit Sehkraftverlust, Arteriosklerose und Krebs in Verbindung gebracht. Der Verzehr von mehr Antioxidantien kann diese Risiken verringern.

## **Die Rolle der freien Radikale**

Freie Radikale sind Abfallstoffe, die von den Zellen gebildet werden, wenn der Körper auf seine Umwelt reagiert und Nahrung verarbeitet. Wenn Ihr Körper die freien Radikale nicht effizient entfernen kann, kann dies zu oxidativem Stress führen, der die Zellen schädigt und die Funktion Ihres Körpers beeinträchtigt.

Der durch freie Radikale verursachte oxidative Stress wird mit einer Vielzahl von Krankheiten in Verbindung gebracht, darunter Krebs, Herzkrankheiten, Schlaganfälle, Arthritis, Immunschwäche, Atemwegserkrankungen, Parkinson, Emphysem und andere ischämische und entzündliche Erkrankungen. Wenn Sie genügend Antioxidantien zu sich

nehmen, werden die freien Radikale neutralisiert, was sich positiv auf Ihre allgemeine Gesundheit auswirkt.

## **In welchen Lebensmitteln sind Antioxidantien enthalten?**

Es wird angenommen, dass es Hunderte oder sogar Tausende von Antioxidantien gibt. Jedes von ihnen spielt eine eigene Rolle und interagiert mit anderen im Körper, um dessen Funktionstüchtigkeit zu gewährleisten. Einige Beispiele für Antioxidantien sind:

- Vitamin A
- Vitamin C
- Vitamin E
- Beta-Carotin
- Lutein
- Lycopin
- Selen
- Zeaxanthin
- Mangan

Flavonoide, Catechine, Flavone, Phytoöstrogene und Polyphenole sind allesamt Formen von Antioxidantien, die in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen.

Alle Antioxidantien haben ihre eigene Funktion und können nicht mit anderen ausgetauscht werden. Deshalb müssen Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen ernähren.



Einige Lebensmittel, die als reichhaltige Quellen von Antioxidantien bekannt sind, sind:

- Vitamin A - Leber, Eier und Milchprodukte
- Vitamin C - Gemüse und Früchte wie Paprika, Orangen und Beeren
- Vitamin E - Samen und Nüsse, Pflanzen- und Sonnenblumenöl sowie grünes Blattgemüse
- Beta-Carotin - Gemüse und Früchte in hellen Farben wie Erbsen, Mangos, Karotten und Spinat
- Lycopin - rot und rosa Gemüse und Früchte wie Wassermelone und Tomaten
- Lutein - grünes Blattgemüse, Orangen, Papaya und Mais
- Selen - Mais, Reis, Weizen, Nüsse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Käse und Eier

Zu den weiteren Lebensmitteln, die als gute Antioxidantienquellen gelten, gehören:

- Hülsenfrüchte wie Kidneybohnen und schwarze Bohnen
- Auberginen
- Schwarze und grüne Tees
- Rote Weintrauben
- Granatäpfel
- Dunkle Schokolade
- Goji-Beeren



Es ist wichtig zu wissen, dass das Kochen bestimmter Lebensmittel ihren Gehalt an Antioxidantien verringern oder erhöhen kann. Wenn zum Beispiel Tomaten gekocht werden, kann der Körper das in ihnen enthaltene Lycopin leichter verwerten und verarbeiten. Umgekehrt verlieren Zucchini, Erbsen und Blumenkohl einen Teil ihrer antioxidativen Wirkung, wenn sie gekocht werden.

**CHAPTER**

**5**

**POLYSACCHARIDE -  
VERBESSERUNG  
IHRER  
WELLBEING**



# **Kapitel 5: Polysaccharide - Verbesserung des Wohlbefindens**

Wenn wir uns mit der Ernährung und ihrer Bedeutung für das Immunsystem befassen, dürfen wir die Bedeutung von Polysacchariden in der Ernährung nicht übersehen. Vielleicht haben Sie diesen Begriff noch nie gehört. Sie können jedoch sicher sein, dass Sie Polysaccharide in Ihre Ernährung aufgenommen haben.

## **Was sind Polysaccharide?**

Polysaccharide sind für die richtige Ernährung unerlässlich, da sie komplexe Kohlenhydrate enthalten, die für den Körper eine wichtige Energiequelle darstellen. Alle Körperfunktionen sind auf Kohlenhydrate angewiesen, um Energie zu erzeugen, und obwohl der Körper in der Lage ist, selbst etwas Energie zu produzieren, kann er nicht genug produzieren, um sich selbst zu versorgen.

Wenn man nicht genügend Kohlenhydrate zu sich nimmt, muss

die Energie durch andere Quellen ergänzt werden. Eine unzureichende Kohlenhydratzufuhr in der Ernährung birgt das Risiko körperlicher Symptome

wie z. B. Blutzuckerabfall, Schwindel- und Schwächegefühle. Polysaccharide helfen Ihnen, Müdigkeit zu überwinden, während sie gleichzeitig einen gesunden Blutzuckerspiegel und Blutdruck unterstützen, Ihre Immunfunktion fördern, eine gute kardiovaskuläre Gesundheit unterstützen und sogar Ihre Libido ankurbeln!

## **Die häufigsten Polysaccharide**

Polysaccharide kommen häufig in Getreidespelzen, bestimmten Hefen, Algen, Pilzen und Pflanzen vor. Einige häufige Polysaccharide sind:

- Astragaluswurzel - dieses Polysaccharid ist dafür bekannt, dass es das Immunsystem stimuliert, indem es die Anzahl der Stammzellen im Lymphgewebe und im Rückenmark erhöht und sie dazu anregt, sich in Immunzellen zu verwandeln, die Aktivierung der T-Lymphozyten fördert, die Makrophagen und die Produktion von Immunglobulinen anregt, die körpereigene Produktion von Interferon stimuliert und die Virusreplikation hemmt.
- Laminaria Japonica - dieses Polysaccharid bindet stark an toxische Moleküle wie Schwermetalle und fördert so deren Ausscheidung aus dem Körper, bevor sie ihre schädlichen Auswirkungen entfalten können.

- Cordyceps Sinensis - Dieser Pilz ist reich an Polysacchariden, Adenosin und Cordycepinsäure und stimuliert das Immunsystem.
- Goji-Beeren - sie enthalten Polysaccharide, die das Abwehrsystem des Körpers stark unterstützen, indem sie die Aktivität der Lymphozyten und NK-Zellen erhöhen.
- Lärchenholz - enthält Polysaccharide, die als Arabinogalaktane bekannt sind und die Reaktion des Immunsystems auf Krankheiten verstärken, indem sie die Zytotoxizität der natürlichen Killerzellen des Körpers stimulieren und auf Entzündungen wirken.

## **Wie kann ich Polysaccharide in meine Ernährung aufnehmen?**

Es ist nicht schwer, Polysaccharide in die tägliche Ernährung aufzunehmen.

Stärke ist ein Hauptbeispiel für Polysaccharide - die wichtigste Kohlenhydratquelle für Knollen, Pflanzensamen und Gemüse, die unter der Erde wachsen. Lebensmittel, die Stärke enthalten, werden oft als stärkehaltige Kohlenhydrate bezeichnet und umfassen Lebensmittel wie Reis, Kartoffeln und Mais sowie Nudeln, Getreide und Brot. Diese Lebensmittel stellen in der



Regel die häufigste Art von Kohlenhydraten in der täglichen Ernährung dar. Stärke wird im Körper in Glukose aufgespalten, die den Körper mit der nötigen Energie versorgt.

Cellulose ist ein weiteres Polysaccharid, das in vielen Lebensmitteln vorkommt. Sie bildet eine schützende Struktur oder Hülle für Gemüse, Früchte und Samen. Zellulose verleiht Lebensmitteln ihre knackige Konsistenz und kann vom Körper nicht verdaut werden. Sie fungiert als Ballaststoffquelle, die den Stuhl verdickt und zur Aufrechterhaltung eines reibungslosen Verdauungsprozesses beiträgt. Birnen- und Apfelschalen enthalten Zellulose, ebenso wie Vollkorngetreide wie Weizenkleie und Pflanzenblätter wie Spinat.

Pektin ist eine weitere Polysaccharidverbindung, die eine gelartige Substanz bildet, wenn der Körper sie aufspaltet. Lebensmittel, die Pektin enthalten, werden manchmal als lösliche Ballaststoffe bezeichnet. Sie kommen dem Körper zugute, indem sie die Zeit der Magenentleerung verlängern und so für ein längeres Sättigungsgefühl sorgen. Zu den löslichen Ballaststoffquellen gehören getrocknete Bohnen, Hafer, Leinsamen, Gerste, Nüsse, Äpfel, Orangen, Flohsamenschalen und Karotten.



Obwohl stärkehaltige Lebensmittel oft einen schlechten Ruf als fettreiche Nahrungsmittel haben, enthalten sie tatsächlich weniger als 50 Prozent der Fettkalorien in Ihrer Ernährung. Stärkehaltige Lebensmittel sind auch eine gute Quelle für Eisen, Kalzium, Vitamine und Ballaststoffe. Um ihren Nutzen zu maximieren, sollten Sie sie in gesunden Ölen wie Pflanzen- oder Olivenöl zubereiten und fettreiche Zubereitungsmethoden wie das Frittieren vermeiden, da dies ihren Nährwert aufheben kann.

#

↑  
e

u



# PFLANZENNÄHR MITTEL AN

---

HERKREBS  
ABBILDUNG  
PROPERI11



# **Kapitel 6: Pflanzliche Nahrungsmittel und ihre krebsbekämpfenden Eigenschaften**

Es wurde ein enger Zusammenhang zwischen der Entstehung von Krebs und einem geschwächten Immunsystem festgestellt. Daher ist es unerlässlich, Wege zu finden, die Immunität zu stärken, um den Kampf gegen diese lebensbedrohliche Krankheit zu unterstützen. Eine Möglichkeit, dies zu erreichen, besteht darin, mehr pflanzliche Lebensmittel in die Ernährung aufzunehmen.

## **Krebs und das Immunsystem**

Es gibt bestimmte Krebsarten, die sich direkt auf das Immunsystem auswirken, wie Leukämie und Lymphome. Aber alle Arten von Krebs beeinträchtigen die Immunität.

Krebszellen entstehen aus körpereigenen Zellen, und deshalb erkennt das Immunsystem manchmal nicht, dass es sie

angreifen muss. Manchmal weiß unser Immunsystem zwar, dass es sich bei den Krebszellen um Fremdkörper handelt, die ausgerottet werden müssen, aber meistens bleiben diese Zellen unbemerkt. In einigen Fällen ist der Krebs

Zellen können sogar die körpereigene Immunreaktion ausschalten und dafür sorgen, dass Immunzellen sie nicht angreifen können.

Darüber hinaus haben Krebskranke oft auch ein schwaches Immunsystem. Dies geschieht, wenn der Krebs selbst oder die zur Bekämpfung der Krankheit verabreichten Behandlungen das Knochenmark beeinträchtigen. Die Blutzellen werden im Knochenmark produziert. Wenn dieses durch Krebs, Bestrahlung oder Chemotherapie geschädigt wird, produziert es weniger Blutzellen als gewöhnlich. Wenn die Zahl der Blutzellen niedrig ist, kann Ihr Körper Infektionen nicht richtig abwehren.

## **Pflanzliche Lebensmittel und ihre Rolle bei der Krebsbekämpfung**

Es gibt Hinweise darauf, dass Vegetarier besser in der Lage sind, sich gegen Krebs zu wehren. Man geht davon aus, dass dies darauf zurückzuführen ist, dass pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte viele Nährstoffe enthalten. Wer viel von diesen Lebensmitteln isst, verringert sein Risiko, an Krebs zu erkranken.

Das liegt daran, dass Pflanzen chemische Stoffe, so genannte Phytochemikalien, produzieren, die die Zellen vor Schäden schützen können. Darüber hinaus erhöhen pflanzliche Lebensmittel die Menge an Ballaststoffen, die wir zu uns nehmen, was auch das Risiko für bestimmte Krebsarten verringert.



Schließlich ist die pflanzliche Ernährung im Allgemeinen kalorienärmer, was zu einem gesunden Körpergewicht beiträgt, was wiederum das Krebsrisiko verringert.

Hinzu kommt die Tatsache, dass Fleisch das Krebsrisiko erhöhen kann. Ein zusätzlicher Verzehr von 3,5 Unzen rotem Fleisch pro Tag erhöht das Risiko, Polypen im Dickdarm zu entwickeln, um bis zu 2 Prozent, und nur 1,25 Unzen verarbeitetes Fleisch pro Tag erhöht dieses Risiko um enorme 29 Prozent.

## **Welche pflanzlichen Lebensmittel sollte ich in meine Ernährung einbeziehen?**

Bei einer pflanzlichen Ernährung liegt der Schwerpunkt auf dem Verzehr von möglichst wenig verarbeiteten, vollwertigen Lebensmitteln, während tierische Produkte eingeschränkt oder vermieden werden. Der Schwerpunkt liegt auf Pflanzen wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Samen, Nüssen und Hülsenfrüchten, während raffinierte Lebensmittel wie Weißmehl, verarbeitete Öle und Zuckerzusatz ausgeschlossen sind.

Einige der Lebensmittel, die Sie in Ihre tägliche Ernährung aufnehmen

sollten, sind:

- Früchte wie Zitrusfrüchte, Beeren, Pfirsiche, Birnen, Bananen und Ananas

- Gemüse wie Grünkohl, Spinat, Brokkoli, Tomaten, Karotten, Blumenkohl, Paprika und Spargel
- Stärkehaltiges Gemüse wie Süßkartoffeln, Kartoffeln und Butternusskürbis
- Vollkorngetreide wie brauner Reis, Farro, Haferflocken, Quinoa, Nudeln, Gerste und brauner Reis
- Gesunde Fette wie Olivenöl, Avocados, Kokosnuss Öl und ungesüßtes Kokosnussöl
- Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, Kichererbsen, schwarze Bohnen, und Erdnüsse
- Nüsse, Samen und Nussbutter wie Cashews, Mandeln, Kürbiskerne, Macadamianüsse, Tahini und natürliche Erdnussbutter
- Ungesüßt auf pflanzlicher Basis Milch wie Mandel, Cashew, oder Kokosnussmilch
- Kräuter, Gewürze und Würzmittel wie Rosmarin, Basilikum, Curry, Kurkuma, Salz und schwarzer Pfeffer
- Gewürze wie Senf, Salsa, Sojasauce, Zitronensaft, Essig und Nährhefe
- Pflanzliche Proteine wie Tempeh und Tofu
- Getränke wie Tee, Kaffee und Wasser

Bestimmte Lebensmittel sollten ebenfalls gemieden werden. Dazu gehören:

- Fast Food
- Zugesezte Süßigkeiten und Zucker
- Raffinierte Körner
- Fertiggerichte und verpackte Lebensmittel
- Vegane verarbeitete Lebensmittel
- Künstliche Süßstoffe
- Verarbeitete tierische Erzeugnisse



W  
I  
B  
.C  
u

7

# OMEGA-3 HILFT ZUR BEKÄMPFUNG VON KRANKHEITEN



# **Kapitel 7: Omega-3 hilft bei der Krankheitsbekämpfung**

Die Stärkung der Immunität zur Bekämpfung von Krankheiten kann durch die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren in die Ernährung erreicht werden. Sie haben vielleicht schon von diesen Fettsäuren in Form von Fischölen und Nahrungsergänzungsmitteln gehört, aber es ist auch möglich, sie über natürliche Lebensmittel in Ihre Ernährung aufzunehmen.

## **Was ist Omega-3?**

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den essenziellen Fettsäuren, die im menschlichen Körper eine wichtige Rolle spielen und mehrere gesundheitliche Vorteile bieten. Da sie vom Körper nicht selbst hergestellt werden können, müssen sie über die tägliche Ernährung zugeführt werden.

Es gibt drei Haupttypen von Omega-3-Fettsäuren. Diese sind:

- ALA - Alpha-Linolensäure
- DHA - Docosahexaensäure (Docosahexaenoic Acid)
- EPA - Eicosapentaensäure (Eicosapentaenoic Acid)

Während ersteres vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommt, sind EPA und DHA hauptsächlich in Algen und tierischen Produkten enthalten.

Einige gängige Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren sind Fischöle, fetter Fisch, Chiasamen, Leinsamen, Walnüsse und Leinsamenöl.

## **Entzündungen neutralisieren**

Wenn Sie an das Wort "Entzündung" denken, denken Sie wahrscheinlich an Schmerzen, und in vielerlei Hinsicht ist das auch der Fall. Die Entzündung dient in erster Linie dazu, den Ort zu schützen, an dem eine Verletzung oder Krankheit aufgetreten ist. Sie regt das körpereigene Immunsystem dazu an, geschädigtes Gewebe zu heilen und zu reparieren. Wenn man jedoch zulässt, dass die Entzündung ungebremst weitergeht, bringt sie die biologischen Funktionen aus dem Gleichgewicht.

Chronische Entzündungen sind in der Regel schmerzlos und durch die Schädigung durch freie Radikale gekennzeichnet. Sie ist nicht an ein bestimmtes Gewebe gebunden und kann daher



alle Arten von Erkrankungen auslösen, von Autoimmunkrankheiten bis hin zu allergischen Reaktionen.

Die Ernährung spielt eine zentrale Rolle bei der Bekämpfung und Vorbeugung von Entzündungen. Es gibt einige Lebensmittel, die bekanntermaßen Entzündungen fördern, darunter fettes Fleisch, Weißbrot, Schmelzkäse und pflanzliche Öle. Der Verzehr von mehr entzündungshemmenden Lebensmitteln unterstützt jedoch die körpereigenen Abwehrkräfte gegen die durch freie Radikale verursachten Schäden.

Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Beweise dafür, dass die in fettem Fisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren Entzündungen im Körper bekämpfen. Der Verzehr von zwei oder drei Portionen Makrele, Sardinen, Thunfisch oder Hering pro Woche kann Ihnen helfen, Krankheiten zu bekämpfen und Ihr Immunsystem zu stärken.

## **Gute Omega-3-Quellen in der Ernährung**

Omega-3-Fettsäuren kommen natürlich in bestimmten Lebensmitteln vor und können auch angereicherten Lebensmitteln zugesetzt werden. Durch die Aufnahme dieser Lebensmittel in Ihren Speiseplan können Sie sich reichlich mit Omega-3-Fettsäuren versorgen:

- Fisch und Meeresfrüchte, insbesondere Lachs, Thunfisch, Makrele, Sardinen und Hering
- Samen und Nüsse wie Walnüsse, Chiasamen und Leinsamen

- Pflanzenöle wie Raps-, Sojabohnen- und Leinsamenöl
- Angereicherte Lebensmittel wie bestimmte Marken von Joghurt, Eiern, Milch, Saft und Sojagetränken.



W  
I  
D  
E  
C  
Ü



# PRÄBIOTIKA UND IHRE IMMUNITÄT



# Kapitel 8: Präbiotika und Ihr Immunsystem

Wenn es um Ihre Immunität geht, spielt der Darm eine wichtige Rolle. Die Aufrechterhaltung einer guten Darmgesundheit kann das körpereigene Immunsystem ankurbeln, und dabei spielen Präbiotika eine wichtige Rolle.

## Die Rolle des Darms bei der Immunität

Die meisten von uns wissen, dass die Gesunderhaltung unseres Darms wichtig ist, und dazu gehört auch die Erhaltung einer gesunden Darmmikrobiota.

Forscher haben entdeckt und erkannt, dass die anderen Organsysteme des Körpers durch das Darmmilieu beeinflusst werden können, und es wird jetzt erkannt, dass eine schlechte Darmgesundheit viele Krankheiten und Zustände wie Lungenerkrankungen oder Depressionen verursachen kann.

Unser Immunsystem ist die wichtigste Verbindung zwischen den Darmbakterien und der Art und Weise, wie sie unser Wohlbefinden beeinflussen. Unter

Früher glaubte man, dass die Gebärmutter bakterienfrei sei, doch inzwischen hat man herausgefunden, dass sich Bakterien in der Plazenta nachweisen lassen, so dass Babys schon vor der Geburt mit Bakterien in Kontakt kommen. Wir kommen alle mit einem unterentwickelten Immunsystem zur Welt und sind daher zunächst auf die von unseren Müttern bereitgestellten Antikörper angewiesen, aber unsere Immunzellen lernen dann, wie sie unseren Körper am besten vor Krankheiten schützen können, wenn alle materiellen Antikörper abgenutzt sind. Die Bakterien im Darm spielen bei diesem Lernprozess eine wichtige Rolle.

Die Forschung hat gezeigt, dass Darmbakterien das Gleichgewicht unseres Immunsystems aufrechterhalten. Im Laufe unseres Lebens sind wir im Darm, in der Lunge und in der Nase durch unsere Umwelt und die Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, ständig neuen Dingen ausgesetzt. Dinge wie Lebensmittelzusatzstoffe, nicht-pathogene Mikroorganismen, die sich in Schmutz oder Staub befinden, und Pollen in der Luft, die wir einatmen, gelangen alle in unseren Körper. Wenn unser Immunsystem gesund ist, kann es glücklicherweise mit diesen Eindringlingen gut umgehen.

Bei Menschen mit einem geschwächten Immunsystem werden jedes Mal Entzündungsreaktionen ausgelöst, wenn sie ein neues Lebensmittel probieren oder mit einer neuen Substanz in



Berührung kommen. Das Immunsystem muss das richtige Gleichgewicht zwischen Toleranz und Reaktion aufrechterhalten. Diese Toleranz wird als orale Toleranz bezeichnet. Sie kann durch den Erhalt einer vielfältigen Darmflora mit vielen verschiedenen Pilzen erreicht werden,

Mikroorganismen und Bakterien, um den Zellen des Immunsystems beizubringen, welche Eindringlinge schlecht sind und welche man getrost übersehen kann.

Das bakterielle Gleichgewicht im Darm beeinflusst das Gleichgewicht unseres Immunsystems. Wenn das Gleichgewicht gestört ist, kann das Immunsystem einen erhöhten Entzündungszustand annehmen, der sich auf die anderen Systeme im Körper auswirkt und die Wahrscheinlichkeit der Entwicklung einer Reihe von Krankheiten wie Diabetes Typ I und II, Depression und Fettleibigkeit erhöht.

Obwohl die meisten Bakterien nützlich sind, gibt es einige, die Krankheiten verursachen. Bakterien passen sich auch an ihre aktuelle Umgebung an. Das bedeutet, dass, wenn die guten Bakterien aufgrund von Medikamenten oder Ernährungsumstellungen verschwinden, einige opportunistische Krankheitserreger einwandern, um die verbleibende Lücke zu füllen. Dies führt natürlich zu weiteren Problemen, mehr Entzündungen und Gesundheitsproblemen.

Es ist nicht einfach, die einmal etablierte Darmflora dauerhaft zu verändern. Wenn sie einmal gestört ist, kehrt sie in der Regel nach kurzer Zeit in ihren normalen Zustand zurück. Wenn Sie zum Beispiel in den Urlaub fahren und sich anders ernähren,

wird sich Ihr Darm bei Ihrer Rückkehr nach Hause wieder normalisieren.

Eine unausgewogene Darmflora kann jedoch negative Kreisläufe in Gang setzen und schädliche Funktionen verstärken. Es ist ein Mangel an bakterieller Vielfalt, der eine verzernte Mikrobiota verursacht - die Aufrechterhaltung der Vielfalt bedeutet, dass sich Ihr Darm schneller von ungesunden Ernährungsschwankungen erholen kann und besser in der Lage ist, Eindringlingen von außen zu widerstehen. Infolgedessen wird Ihr Immunsystem besser reguliert und ist wesentlich toleranter gegenüber Veränderungen. Dadurch werden Sie widerstandsfähiger gegen Krankheiten und Gebrechen.

## **Was sind Präbiotika und wie können sie helfen?**

Präbiotika sind Nahrungsmittelbestandteile, von denen bekannt ist, dass sie das Nahrungsangebot für die Mikroorganismen, die in unserem Magen-Darm-Trakt leben, verbessern. Sie sind in der Lage, den nützlichen Bakterien in unseren Därmen die Nahrung zu geben, die sie brauchen, und damit die bestmögliche Chance, zu wachsen und zu gedeihen. Es ist möglich, den Gehalt an Präbiotika in Ihrem Körper auf natürliche Weise zu erhöhen, indem Sie mehr Gemüse und Obst essen.

# Wie können Präbiotika in die Ernährung aufgenommen werden?

Es gibt eine Reihe von Lebensmitteln, die als nützliche Präbiotika bekannt sind. Dazu gehören:

- Zichorienwurzel - beliebt wegen ihres kaffeeähnlichen Geschmacks, ist die Zichorienwurzel eine wertvolle Quelle von Präbiotika. Fast die Hälfte der Ballaststoffe in der Zichorienwurzel besteht aus Inulin, einem präbiotischen Ballaststoff. Dieser nährt die Bakterien im Darm, verbessert die Verdauung und lindert Verstopfung. Außerdem fördert es die Produktion von Gallenflüssigkeit im Körper, was wiederum die Fettverdauung verbessert. Darüber hinaus enthält die Zichorienwurzel viele antioxidative Verbindungen, die dafür bekannt sind, dass sie die Leber vor oxidativen Schäden schützen.
- Löwenzahngrün - dieses Grün eignet sich ideal für einen Salat und ist eine ausgezeichnete Quelle für Ballaststoffe, die bis zu 4 g Ballaststoffe in einer 100-g-Portion enthalten. Ein großer Teil dieser Ballaststoffe stammt aus Inulin, das Verstopfungen lindert, die Anzahl der guten Bakterien im Darm erhöht und das Immunsystem stärkt. Löwenzahngrün hat harntreibende, antioxidative, entzündungshemmende, cholesterinsenkende und krebshemmende Wirkungen, die Ihnen helfen können, gesund und fit zu bleiben.

- Topinambur - manchmal auch Erdapfel genannt, bietet Topinambur eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen. Sie liefert

rund 2 g Ballaststoffe pro 100 g, wobei 76 Prozent dieser Ballaststoffe aus Inulin stammen. Dieses Lebensmittel erhöht die guten Bakterien in Ihrem Körper, stärkt Ihr Immunsystem und beugt sogar bestimmten Stoffwechselstörungen vor. Darüber hinaus enthält er viel Kalium und Thiamin, die beide das Nervensystem unterstützen und eine gute Muskelfunktion fördern.

- Knoblauch - dieses schmackhafte Kraut wird mit vielen gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung gebracht. Etwa 11 Prozent seines Ballaststoffgehalts stammen aus Inulin, 6 Prozent aus einem natürlich vorkommenden süßen Probiotikum, den Fructooligosacchariden. Knoblauch ist ein Präbiotikum, das das Wachstum von Bifidobakterien im Darm fördert. Diese nützlichen Bakterien tragen auch dazu bei, das Wachstum krankheitsfördernder Bakterien zu verhindern. Dank seiner antimikrobiellen, krebshemmenden und antioxidativen Wirkung verringert Knoblauch auch das Risiko, an Herzkrankheiten zu erkranken.
- Zwiebeln - dieses Gemüse ist nicht nur vielseitig und schmackhaft, sondern bietet auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile: 10 Prozent des Ballaststoffgehalts entfallen auf Inulin und weitere 6 Prozent auf Fructooligosaccharide.

Dadurch wird die Darmflora gestärkt, der Fettabbau gefördert und das Immunsystem durch die erhöhte

Produktion von Stickstoffmonoxid in den Zellen gestärkt.  
Außerdem enthalten Zwiebeln



haben einen hohen Gehalt an Quercetin, dem Flavonoid, das diesem Gemüse seine krebshemmenden und antioxidativen Eigenschaften verleiht.

- Lauch - Lauch stammt aus der gleichen Gemüsefamilie wie Knoblauch und Zwiebeln und bietet ähnliche Vorteile für die Gesundheit. Er enthält bis zu 16 Prozent Inulinfasern, die das Wachstum gesunder Bakterien im Darm fördern und gleichzeitig den Fettabbau unterstützen. Außerdem hat Lauch einen hohen Anteil an Flavonoiden, die die natürliche Reaktion des Körpers auf oxidativen Stress unterstützen.
- Spargel - dieses beliebte Gemüse ist eine weitere hervorragende präbiotische Quelle mit einem Inulingehalt von 2 bis 3 Gramm pro 100-Gramm-Portion. Spargel fördert das Wachstum von freundlichen Bakterien im Darm und wird mit der Vorbeugung einiger Krebsarten in Verbindung gebracht. Durch die Kombination von Antioxidantien und Ballaststoffen hat Spargel eine entzündungshemmende Wirkung.
- Bananen - diese beliebten Früchte sind reich an Ballaststoffen, Mineralien und Vitaminen und enthalten außerdem eine kleine Menge Inulin. Unreife Bananen enthalten große Mengen resistenter Stärke. Diese hat eine präbiotische Wirkung, die die Zahl der gesunden Bakterien im Darm erhöht und Blähungen reduziert.

- Gerste - dieses Getreidekorn enthält 3 bis 8 Gramm Beta-Glucan pro 100-Gramm-Portion. Dieser präbiotische Ballaststoff fördert

das Wachstum freundlicher Bakterien in Ihrem Verdauungstrakt. Außerdem senkt er den LDL- und Gesamtcholesterinspiegel sowie den Blutzucker und ist reich an Selen, das die Schilddrüsenfunktion anregt, Antioxidantien liefert und die Immunität verbessert.

- Hafer - gesunder Vollhafer ist ein Getreide mit präbiotischen Vorteilen. Hafer enthält eine große Menge an Beta-Glucan-Fasern zusammen mit etwas resistenter Stärke. Das in Hafer enthaltene Beta-Glucan wird mit gesünderen Darmbakterien sowie einer besseren Blutzuckerkontrolle, niedrigeren LDL-Cholesterinwerten und einem geringeren Krebsrisiko in Verbindung gebracht. Dank der enthaltenen Phenolsäure bietet Hafer dem Körper auch einen entzündungshemmenden und antioxidativen Schutz.
- Äpfel - Äpfel sind nicht nur lecker, sondern Pektin macht etwa die Hälfte des gesamten Ballaststoffgehalts eines Apfels aus. Wie wir bereits erwähnt haben, bietet Pektin Vorteile für Ihr Immunsystem. Zu seinen präbiotischen Vorteilen gehört seine Fähigkeit, Butyrat zu erhöhen - die kurzkettige Fettsäure, die die guten Bakterien im Darm ernährt und gleichzeitig die Zahl der schlechten Bakterien verringert.

Äpfel enthalten auch einen hohen Anteil an Polyphenol-Antioxidantien, und die Kombination von Pektin und Polyphenolen verbessert den Fettstoffwechsel und die

Gesundheit der Verdauung. Und nicht nur das: Äpfel haben entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften

die dazu beitragen, die Wahrscheinlichkeit der Entstehung von Krankheiten zu verringern.

- Die Konjakwurzel - manchmal auch Elefanten Yam genannt - ist eine Knolle, die manchmal als Nahrungsergänzungsmittel verwendet werden kann, um gesundheitliche Vorteile zu bieten. Sie enthält 40 Prozent Glucomannan-Fasern, eine extrem zähflüssige Ballaststoffsorte. Die Glucomannan-Faser in Konjak fördert das Wachstum guter Bakterien im Dickdarm, lindert Verstopfung und stärkt das Immunsystem. Außerdem senkt er den Cholesterinspiegel im Blut und fördert die Gewichtsabnahme, während er gleichzeitig die Verwertung von Kohlenhydraten im Körper verbessert.
- Kakao - Kakaobohnen sind nicht nur köstlich, sie sind auch sehr gesund. Bei der Zersetzung von Kakaobohnen im Dickdarm wird Stickstoffmonoxid gebildet, das sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt. Kakao ist eine der besten Quellen für Flavanole, die eine Reihe von starken präbiotischen Vorteilen haben, die das Wachstum guter Darmbakterien fördern und gleichzeitig Ihrer Herzgesundheit zugute kommen.
- Klettenwurzel - die in Japan beliebte Klettenwurzel bietet viele gesundheitliche Vorteile und enthält etwa 4 Gramm Ballaststoffe pro 100-Gramm-Portion, wobei der größte Teil dieser Ballaststoffe aus Inulin und FOS besteht. FOS und

Inulin in der Klettenwurzel haben präbiotische Eigenschaften und hemmen das Wachstum schlechter Bakterien in Ihrem Körper.

Die Klettenwurzel unterstützt die Darmtätigkeit, verbessert die Immunfunktion und fördert einen gesunden Stuhlgang. Die Klettenwurzel hat auch entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften und senkt den Blutzuckerspiegel.

- Leinsamen - diese Samen sind sehr gesund und eine ausgezeichnete Quelle für Präbiotika. Sie enthalten etwa 20-40 Prozent lösliche Ballaststoffe aus Schleimstoffen und 60-80 Prozent unlösliche Ballaststoffe aus Lignin und Zellulose. Die in Leinsamen enthaltenen Ballaststoffe fördern die Anzahl der guten Bakterien in Ihrem Darm, fördern einen gesunden Stuhlgang und reduzieren die Menge an Fett in Ihrer Nahrung, die Sie aufnehmen und verdauen. Da Leinsamen außerdem phenolische Antioxidantien enthalten, wirken sie antioxidativ und krebshemmend und tragen zur Regulierung des Blutzuckerspiegels bei.
- Yacon-Wurzel - ähnlich wie die Süßkartoffel ist die Yacon-Wurzel reich an Ballaststoffen, insbesondere an präbiotischen FOS (Fructooligosacchariden) und Inulin. Das in der Yacon-Wurzel enthaltene Inulin fördert gesunde Darmbakterien, reduziert Verstopfung, stärkt das Immunsystem, verbessert die Aufnahme von Mineralien im Körper und hilft bei der Regulierung von Fetten im Blut. Außerdem enthält die Yacon-Wurzel phenolische Verbindungen, die ihre antioxidativen Eigenschaften

verstärken.

- Jicama-Wurzel - diese Wurzel ist reich an Ballaststoffen, aber kalorienarm. Sie enthält viel Inulin, einen präbiotischen Ballaststoff, der die Gesundheit der Verdauung fördert, die Insulinempfindlichkeit verbessert und



Ihren Blutzuckerspiegel zu senken. Er enthält auch Vitamin C, das das Immunsystem anregt und Krankheiten bekämpft.

- Weizenkleie - diese äußere Schicht des Weizenvollkorns ist eine hervorragende präbiotische Quelle, die eine besondere Art von Ballaststoffen enthält, die aus AXOS (Arabinoxylan-Oligosacchariden) bestehen. AXOS-Fasern machen 64 bis 69 Prozent des Ballaststoffgehalts der Weizenkleie aus und ermöglichen es ihr, die Anzahl der guten Bifidobakterien im Darm zu erhöhen. Und nicht nur das: Weizenkleie reduziert Verdauungsprobleme wie Bauchschmerzen, Krämpfe und Blähungen. Körner, die reich an AXOS sind, haben auch krebshemmende und antioxidative Eigenschaften.
- Seetang - auch wenn er nicht oft gegessen wird, ist er ein wirksames Präbiotikum, das Sie in Ihre Ernährung aufnehmen sollten. Etwa 50 bis 85 Prozent des Ballaststoffgehalts von Algen stammen von den wasserlöslichen Ballaststoffen. Diese fördern das Wachstum der guten Darmbakterien und hindern gleichzeitig die schlechten Bakterien am Wachstum. Außerdem wird die Immunfunktion gestärkt und das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, verringert. Außerdem ist Seetang reich an Antioxidantien, die mit der Vorbeugung von Schlaganfällen und Herzinfarkten in Verbindung gebracht werden.



D:  
Kran  
I  
A.  
c(  
ul:



# PROBIOTEN UND DAS GUT



• -1 - 0  
■ ■ " ' ,  
- 9 -  
• 0 - , ti  
• • - " -  
■ ■  
I

1.  
!!

# Kapitel 9: Probiotika und der Darm

Präbiotika sind der Schlüssel zu einer guten Darmgesundheit, aber Probiotika sind ebenso wichtig. Es gibt einige Missverständnisse über den Unterschied zwischen Präbiotika und Probiotika. Manche Menschen denken sogar, dass sie dasselbe sind. Das ist jedoch überhaupt nicht der Fall. Probiotika unterscheiden sich stark von Präbiotika, sind aber nicht weniger wichtig für eine gute Darmgesundheit und ein starkes Immunsystem.

## Was sind Probiotika?

Probiotika sind lebende Hefen und Bakterien, die viele gesundheitliche Vorteile bieten, insbesondere für das Verdauungssystem. Normalerweise denken wir bei Bakterien daran, dass sie schlecht für uns sind und Krankheiten verursachen. Tatsächlich aber ist der menschliche Körper voll von verschiedenen Bakterien. Während einige Bakterien

schlecht sind, sind andere gut und können dazu beitragen, dass der Darm gesund bleibt und richtig funktioniert.

Probiotika sind in bestimmten Lebensmitteln wie Joghurt und auch in bestimmten Nahrungsergänzungsmitteln enthalten. Sie werden häufig von Ärzten empfohlen, um Verdauungsstörungen zu lindern.

Probiotika tragen zu unserer Gesundheit bei:

- Ersetzen der guten Bakterien im Körper, die durch die Einnahme von Antibiotika verloren gegangen sind.
- Das Gleichgewicht zwischen guten und schlechten Bakterien wird wiederhergestellt, so dass Ihr Körper weiterhin so funktionieren kann, wie er es sollte.

Viele Bakterientypen sind Arten von Probiotika. Alle bieten unterschiedliche Vorteile. Die meisten werden jedoch von zwei Hauptgruppen abgedeckt:

- Lactobacillus - dieses Probiotikum ist das am weitesten verbreitete. Man findet es in fermentierten Lebensmitteln und Joghurt. Verschiedene Stämme helfen bei der Behandlung von Durchfall und können für Menschen hilfreich sein, die den als Laktose bekannten Zucker in Milch nicht verdauen können.
- Bifidobacterium - dieses Probiotikum ist auch in einigen Arten von Milchprodukten enthalten. Es hilft, die mit dem Reizdarmsyndrom (IBS) und einigen anderen Erkrankungen verbundenen Symptome zu lindern.

Saccharomyces Boulardii ist eine Hefe, die in Probiotika vorkommt. Sie hilft bei der Bekämpfung von Verdauungsproblemen und Diarrhöe.

## **Wie können Probiotika die Immunität verbessern?**

Es ist bekannt, dass Probiotika das Immunsystem stärken können, indem sie das Wachstum schädlicher Darmbakterien im Körper hemmen. Und nicht nur das: Einige Probiotika fördern die körpereigene Antikörperproduktion. Sie können sogar Immunzellen wie T-Lymphozyten, natürliche Killerzellen und IgA-produzierende Zellen fördern.

Untersuchungen haben ergeben, dass die Einnahme von Probiotika die Wahrscheinlichkeit von Atemwegsinfektionen verringert und die Dauer von Infektionen verkürzt. Das Probiotikum *Lactobacillus Crispatus* reduziert das Risiko einer Harnwegsinfektion nachweislich um bis zu 50 Prozent.

## **Wie kann ich mehr Probiotika in meine Ernährung einbauen?**

Es gibt zwar eine Reihe verschiedener Arten und Klassen von Probiotika, aber einige davon sind weit verbreitet:

- *Lactobacillus*
- *Bifidobacterium*
- *Saccharomyces Boulardii*



Manchmal nennen die Lebensmittelhersteller Probiotika "aktive Kulturen" oder "lebende Kulturen". Das ist aber alles dasselbe. Viele fermentierte Lebensmittel enthalten Probiotika. Das bedeutet im Wesentlichen, dass die Bakterien in diesen Lebensmitteln noch lebendig sind. Bei der Herstellung von Lebensmitteln werden oft alle lebenden Bakterien in den Lebensmitteln zerstört. Wenn Produkte ungekühlt im Ladenregal stehen, können sie keine aktiven und lebenden Probiotika enthalten.

Einige Milchprodukte, die bekanntermaßen Probiotika enthalten, sind:

- Kefir (ein probiotisches Milchgetränk)
- Gereifte Käsesorten wie Mozzarella, Gouda und Cheddar
- Traditionelle nicht kultivierte Buttermilch
- Joghurts

Es gibt jedoch einige Lebensmittel, die keine Milchprodukte sind, aber dennoch Probiotika enthalten. Dazu gehören:

- Molkereifreier Joghurt
- Saure, frische Dillgurken
- Kombucha (ein fermentierter Tee)
- Kimchi
- Miso
- Sauerkraut

- Natto (hergestellt aus fermentierten Sojabohnen)
- In Wasser oder Salzlake eingelegte Oliven

- Tempeh

Es gibt viele verschiedene probiotische Lebensmittel, und das bedeutet, dass Sie viele Möglichkeiten haben, sie in Ihre tägliche Ernährung aufzunehmen. Ganz gleich, ob Sie süße oder herzhaftere Lebensmittel bevorzugen, es ist sicher etwas für Ihren individuellen Geschmack dabei.

Einige Möglichkeiten, Probiotika in Ihre gesunde Ernährung einzubauen, sind:

- Ein Frühstück, das aus probiotischem Joghurt mit Nüssen, Leinsamen und Beeren besteht.
- Zubereitung eines Rührbratens mit Tempeh anstelle von Fleisch. Achten Sie darauf, Tempeh erst am Ende des Kochvorgangs hinzuzufügen, da zu große Hitze die aktiven Kulturen zerstören kann.
- Miso in die Suppe geben.
- Trinken von Getränken, die reich an Probiotika sind, wie Kombucha oder Kefir, als Zwischenmahlzeit am Vormittag.
- Servieren Sie Sauerkraut als Beilage zu Ihrem Hauptgericht.

Denken Sie jedoch daran, dass bestimmte Lebensmittel wie Joghurt oft zusätzlichen Zucker enthalten. Versuchen Sie also, solche zu wählen, die möglichst wenig Zucker, künstliche Süßstoffe und künstliche Aromen enthalten, um die bestmögliche Gesundheit zu gewährleisten.



Bedenken Sie auch, dass es einige Missverständnisse über Probiotika gibt. Nur weil bestimmte Lebensmittel Probiotika enthalten, heißt das noch lange nicht, dass andere ähnliche Lebensmittel dies auch tun. So enthält beispielsweise nicht jeder Joghurt aktive und lebende Kulturen, und diejenigen, die welche enthalten, sind in der Regel deutlich gekennzeichnet.

Außerdem enthält nicht jede Art von fermentierten Lebensmitteln lebende Kulturen. Einige fermentierte Lebensmittel, die keine Probiotika enthalten, sind:

- Schokolade
- Bier
- Wein

- Sojasauce
- Sauerteigbrot

Das liegt daran, dass diese Lebensmittel einer zusätzlichen Verarbeitung unterzogen wurden, durch die die Lebendkulturen inaktiv gemacht werden. Verfahren wie Filtern, Pasteurisieren und Backen töten die lebenden Kulturen ab, so dass sie keine gesundheitlichen Vorteile bieten.

# CHAPTER 10

## TOP 10 IMMUNITÄT BOOSTING FOODS



# **Kapitel 10: Die 10 besten immunstärkenden Lebensmittel für Ihre Ernährung**

Sind Sie bereit, die Vorteile zu erleben, die sich ergeben, wenn Sie immunstärkende Lebensmittel in Ihre tägliche Ernährung aufnehmen? Wie Sie bereits gesehen haben, gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, Ihr Immunsystem zu stärken, indem Sie einfach Ihre tägliche Ernährung ändern. Ob Sie nun bereit sind, mehr Präbiotika, Probiotika, Antioxidantien oder Polysaccharide in Ihre Ernährung aufzunehmen, hier sind zehn der besten Lebensmittel, von denen Sie mehr essen sollten. Dies wird Ihre Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten und Leiden verbessern.

## **1. Zitrusfrüchte**

Sicherlich hat man Ihnen schon einmal gesagt, dass Sie bei einer Erkältung als erstes Vitamin C einnehmen sollten, und dafür gibt es einen guten Grund. Vitamin C ist dafür bekannt, dass es das Immunsystem stärkt. Dies geschieht, indem es die



Zahl der weißen Blutkörperchen erhöht, die der Körper produziert, und das ist der Schlüssel zur Bekämpfung von Infektionen. Praktisch alle Zitrusfrüchte haben einen hohen Vitamin-C-Gehalt, und da es so viele verschiedene Zitrusfrüchte gibt

können Sie dieses Vitamin problemlos in jede Mahlzeit einbauen. Einige beliebte Zitrusfrüchte sind:

- Grapefruits
- Clementinen
- Orangen
- Mandarinen
- Limetten
- Zitronen

Da der menschliche Körper Vitamin C weder speichern noch selbst herstellen kann, muss man es jeden Tag zu sich nehmen, um gesund zu bleiben. Erwachsenen wird empfohlen, 75 mg pro Tag zu sich zu nehmen, wenn sie weiblich sind, oder 90 mg pro Tag, wenn sie männlich sind.

## **2. Rote Paprikaschoten**

Zitrusfrüchte enthalten viel Vitamin C, aber erstaunlicherweise enthalten rote Paprikaschoten etwa dreimal so viel Vitamin C wie eine Florida-Orange und dazu noch reichlich Beta-Carotin. Vitamin C stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern verbessert auch den Zustand der Haut, während Beta-Carotin vom Körper in Vitamin A umgewandelt wird und so für gesunde Haut und Augen sorgt.

### **3. Brokkoli**

Brokkoli ist vollgepackt mit Mineralien und Vitaminen und enthält viele Vitamine E, C und A sowie Antioxidantien und Ballaststoffe. Das macht ihn zu einem besonders gesunden Gemüse. Um seine Wirkung zu erhalten, sollte er roh oder nur leicht gekocht verzehrt werden. Das Dämpfen ist eine der besten Methoden, um die wertvollen Nährstoffe zu erhalten.

### **4. Knoblauch**

Knoblauch ist in praktisch allen Küchen der Welt zu finden und verleiht Ihren Speisen nicht nur Pfiff, sondern verbessert auch Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Sein Wert bei der Bekämpfung von Infektionen ist seit Generationen bekannt, und er kann auch die Verhärtung der Arterien verlangsamen und den Blutdruck senken. Die immunstärkenden Eigenschaften des Knoblauchs sind auf seine hohe Konzentration an Allicin und anderen schwefelhaltigen Verbindungen zurückzuführen.

### **5. Ingwer**

Vielleicht haben Sie schon einmal davon gehört, dass Menschen

Ingwer verwenden, wenn sie krank sind, und das liegt an seinen entzündungshemmenden Eigenschaften. Er kann helfen, entzündliche Krankheiten und Halsschmerzen zu lindern und gleichzeitig

Er hilft gegen Übelkeit. Wird er in süße Desserts eingearbeitet, sorgt er für Wärme in Form von Gingerol, das mit Capsaicin verwandt ist. Ingwer kann nachweislich chronische Schmerzen lindern und hat zudem cholesterinsenkende Eigenschaften.

## **6. Spinat**

Spinat hat nicht nur einen hohen Vitamin-C-Gehalt, sondern ist auch reich an Beta-Carotin und anderen Antioxidantien. Beides kann die Fähigkeit des Immunsystems zur Infektionsbekämpfung stärken. Wie Brokkoli sollte auch Spinat nur kurz gekocht werden, um seine Nährstoffe zu erhalten. Wird er jedoch nur leicht gekocht, kann der Vitamin-A-Gehalt besser aufgenommen werden, und andere Nährstoffe können leichter aus einem als Oxalsäure bekannten Antinährstoff freigesetzt werden.



## 7. Joghurt

Sie sollten nach Joghurt Ausschau halten, der mit einem Hinweis versehen ist, dass er aktive und lebende Kulturen enthält. Griechischer Joghurt ist eine solche Sorte. Es wird angenommen, dass diese Kulturen das Immunsystem anregen, Krankheiten zu bekämpfen. Wann immer möglich, sollten Sie sich für normalen Joghurt entscheiden und nicht für aromatisierten, der viel Zucker enthält.

Einen normalen Joghurt kann man selbst mit etwas Honig und gesundem Obst wie Beeren süßen. Joghurt ist auch ein guter

Vitamin-D-Lieferant, daher sollten Sie Marken wählen, die angereichert sind

mit diesem Vitamin. Vitamin D reguliert Ihr Immunsystem und stärkt Ihre natürliche Abwehr gegen Krankheiten.

## **8. Mandeln**

Wenn Sie einer Erkältung vorbeugen oder sie bekämpfen wollen, wählen Sie wahrscheinlich eher Vitamin C als Vitamin E. Dabei ist Vitamin E ein starkes Antioxidans, das der Schlüssel zu einem gut funktionierenden und gesunden Immunsystem sein kann. Vitamin E ist fettlöslich, d. h. es benötigt Fett, um richtig aufgenommen werden zu können.

Nüsse wie Mandeln sind reich an diesem Vitamin und enthalten außerdem gesunde Fette. Ein Erwachsener benötigt täglich nur etwa 15 mg Vitamin E. Sechsvierzig geschälte ganze Mandeln (oder eine halbe Tasse) decken den gesamten empfohlenen Tagesbedarf ab.

## **9. Sonnenblumenkerne**

Diese Samen sind vollgepackt mit Nährstoffen wie Magnesium, Phosphor und den Vitaminen E und B6. Vitamin E spielt eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung und Regulierung der Funktion des Immunsystems. Weitere Lebensmittel, die viel



Vitamin E enthalten, sind dunkles Blattgemüse und Avocados.  
Sonnenblumen sind nicht nur

Samen, die einen hohen Gehalt an diesen Nährstoffen aufweisen, haben auch einen hohen Selengehalt. Nur 1 Unze enthält 50 Prozent des Selenbedarfs eines durchschnittlichen Erwachsenen pro Tag.

## **10. Kurkuma**

Kurkuma wird häufig in Currys verwendet, und dieses bittere, leuchtend gelbe Gewürz wird seit jeher als entzündungshemmendes Mittel zur Behandlung von rheumatoider Arthritis und Osteoarthritis eingesetzt. Eine hohe Konzentration an Curcumin (das dem Kurkuma seine gelbe Farbe verleiht) trägt dazu bei, die durch Sport verursachten Muskelschäden zu verringern. Es hilft auch, das Immunsystem zu stärken, um Sie vor Krankheiten und Beschwerden zu schützen.

# Schlussfolgerung

Die Aufrechterhaltung eines gesunden Immunsystems könnte nicht wichtiger sein, wenn Sie ein langes und gesundes Leben führen wollen. Ohne ein gut funktionierendes Immunsystem haben Sie ein hohes Risiko, eine Krankheit zu bekommen.

Wenn Sie einmal erkrankt sind, haben Sie Mühe, die Krankheit zu bekämpfen, um wieder ganz gesund zu werden. Vom Kampf gegen eine Erkältung bis hin zu Schwierigkeiten bei der Wundheilung nach einer Verletzung - ein geschwächtes Immunsystem bringt eine Vielzahl von Problemen mit sich, die besser vermieden werden sollten.

Es ist auch wichtig zu wissen, wie wichtig ein starkes Immunsystem ist, wenn es um die Vorbeugung von schweren Krankheiten wie Krebs geht. Krebs wird mit einem schlecht funktionierenden Immunsystem in Verbindung gebracht, und wenn Sie bereits an Krebs erkrankt sind, können die Behandlungen, die zur Unterstützung verabreicht werden, die Funktion des Immunsystems noch weiter verringern.

Sowohl die Chemo- als auch die Strahlentherapie wirken sich negativ auf Ihr Immunsystem aus, wodurch Sie einem noch größeren Risiko ausgesetzt sind, an anderen Krankheiten zu leiden. Daher ist es wichtig, dass Sie alles tun, um Ihre Immunität auf einem optimalen Niveau zu halten.

Wie Sie in diesem Buch gesehen haben, ist eine der besten Möglichkeiten zur Verbesserung Ihres Immunsystems eine gesunde Ernährung. Wir alle wissen, dass eine gesunde Ernährung mit täglich ausgewogenen Mahlzeiten unser Körpergewicht auf einem angemessenen Niveau halten kann. Das sorgt dafür, dass wir so gesund wie möglich bleiben. Allerdings ist uns nicht immer bewusst, welche Auswirkungen die Ernährung auf unser Immunsystem haben kann.

Wenn wir unter Mangelernährung leiden, leidet unser Immunsystem. Ein Mangel an Mikronährstoffen wie Vitaminen und Mineralien kann letztlich zu Krankheiten und anhaltenden medizinischen Problemen führen. Daher ist es zum Schutz Ihres allgemeinen Wohlbefindens unerlässlich, dass Sie die Gefahren einer Mangelernährung vermeiden.

Sie können Ihr Immunsystem nicht nur schützen, indem Sie täglich eine ausgewogene, gesunde Ernährung zu sich nehmen, sondern Sie können Ihr Immunsystem auch aktiv stärken, indem Sie bestimmte Lebensmittel in Ihren Speiseplan

aufnehmen. Es gibt eine Reihe von Lebensmitteln, die nach wissenschaftlichen Untersuchungen eine Vielzahl von Vorteilen für das Immunsystem bieten. Sie geben ihm zusätzliche Unterstützung bei der Bekämpfung von

Krankheiten und Schädlinge zu bekämpfen und die Eindringlinge auszurotten, denen sie täglich begegnet.

Einige der Lebensmittel, die Sie in Ihre tägliche Ernährung aufnehmen sollten, um Ihre Immunität zu verbessern, sind:

- Superfoods wie Beeren, Knoblauch, Grünkohl und Chiasamen, die dafür bekannt sind, dass sie nützliche Verbindungen und Nährstoffe enthalten, die die Gesundheit des Immunsystems fördern.
- Phytochemikalien - pflanzliche Chemikalien mit entzündungshemmenden Eigenschaften, die das Immunsystem stärken und ihm helfen, die Eindringlinge zu bekämpfen, auf die es trifft.
- Antioxidantien - es gibt viele Lebensmittel, die Antioxidantien enthalten und dafür bekannt sind, dass sie Entzündungen im Körper reduzieren und freie Radikale bekämpfen, die für den oxidativen Stress verantwortlich sind, der viele Krankheiten verursacht.
- Polysaccharide - diese Verbindungen unterstützen die natürliche Immunität des Körpers, indem sie die Wirksamkeit der zellzerstörenden Eigenschaften verstärken.
- Pflanzliche Lebensmittel - Lebensmittel, die aus Pflanzen gewonnen werden, schützen nachweislich vor Krebs und anderen Krankheiten, die das Immunsystem betreffen.
- Präbiotika - diese Lebensmittel können durch die in ihnen

enthaltenen Ballaststoffe zum Schutz des Darms beitragen, was wiederum die natürliche Immunität des Körpers stärkt.

- Probiotika - diese Lebensmittel sind dafür bekannt, dass sie die Darmgesundheit fördern, indem sie die Zahl der schlechten Bakterien reduzieren und die Zahl der guten Bakterien erhöhen. So können Sie ein besseres Gleichgewicht der wichtigen Darmflora erreichen, die für einen optimalen Schutz vor Krankheiten und eine optimale Immunität Ihres Körpers erforderlich ist.

Die allgemeine Botschaft lautet, dass der Verzehr von gesunden Lebensmitteln wie Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, gesunden Ölen, Obst, Gemüse und fermentierten Lebensmitteln der beste Weg ist, das körpereigene natürliche Immunsystem zu stärken. So haben Sie die besten Chancen auf ein langes und glückliches Leben mit einem minimalen Risiko für schwere Krankheiten. Mit einem starken Immunsystem ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie krank werden, geringer, und wenn doch, haben Sie gute Chancen, die Krankheit zu bekämpfen, bevor sie ernsthaften Schaden anrichtet.