

IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Besonders im Herbst ist das kindliche Immunsystem anfällig für Infektionen. Mit folgenden Ernährungsempfehlungen kann man die Abwehrkräfte der Kinder stärken und sie so vor verschiedenen Erkältungskrankungen und insbesondere vor dem grassierenden Coronavirus schützen.

Richtige Ernährung für die Abwehrkräfte:

Zufuhr von ausreichend:

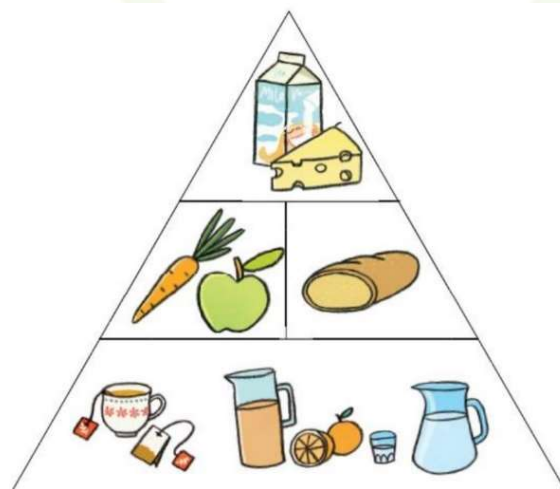
- Vitaminen: v. a. Vitamin C, A, B6, B12, D, E
- Mineralstoffen: Zink, Selen, Eisen, Kupfer
- Sekundären Pflanzenstoffen
- Ballaststoffen



Die meisten dieser Inhaltsstoffe sind durch eine ausgewogene Ernährung ausreichend gedeckt. Ein Vitamin C-Mangel ist heutzutage äußerst selten, bei den anderen Vitaminen und Nährstoffen sollte man jedoch auf eine ausreichende Zufuhr achten. Im Normalfall gelingt es den Nährstoffbedarf über die Nahrung zu decken. Bei Verdacht auf Mangelerscheinungen sollte man einen Kinderarzt aufsuchen. Ob bestimmte Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sind, sollte medizinisch abgeklärt werden.

Sogenannte Superfoods, wie z.B. Chiasamen, Goji-Beeren und Co. sind nicht notwendig. Bei der Auswahl der Lebensmittel auf Bio-Qualität achten und heimischen Superfoods, wie Leinsamen, Knoblauch und Kren den Vorrang geben!

Die optimale Jause für ein gutes Immunsystem ist im Jausendreieck dargestellt:



Für den Inhalt und die Fotos verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu-Teams