

Essen und Trinken in Zeiten der Corona-Pandemie

Lebensmittelvielfalt genießen – Abwehrkräfte stärken

(basierend auf den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung)

Reichlich Getreideprodukte, möglichst als Vollkornvarianten sowie Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen): Sie versorgen uns mit Ballaststoffen und Eiweiß. Ballaststoffe sorgen für einen gesunden Darm.



Kartoffeln in fettarmer Zubereitung (Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Ofenkartoffeln, Kartoffelbrei mit fettarmer Milch zubereitet): Kartoffeln liefern Vitamin C für die Immunabwehr.

Saisonales Gemüse und Obst, am besten mehrfach am Tag: Diese enthalten Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Das sind wichtige Baustoffe für die Funktion unserer Immunabwehr.



Jeden Tag Milch- und Milchprodukte, eventuell laktosefreie Varianten verwenden: Fettarme Milchprodukte liefern wertvolles Eiweiß. Das ist der Baustoff für Zellen, Hormone, Enzyme und die Immunabwehr.

Pflanzliche Fette wie Olivenöl, Rapsöl und Nüsse bevorzugen. Wenig tierische Fette, wenig Kokosöl und Palmfett verwenden: Letztere Fettquellen enthalten gesättigte Fettsäuren und tragen sonst wenig zur Gesunderhaltung des Körpers bei.



Fisch, ein bis zweimal die Woche: Insbesondere fettreiche Seefische tragen zur Versorgung mit Omega-3 Fettsäuren bei. Ihnen wird eine entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben.

Zucker und Salz in Maßen: Zucker bringt schnelle Energie. Er liefert aber keine weiteren Nährstoffe. Zudem steht er in Verdacht, Entzündungsprozesse zu fördern.

Täglich 1,5 bis 2 Liter Wasser, Tee und kalorienfreie Getränke trinken: Eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ist für die Körperfunktionen wichtig.



Alkohol eher meiden: Er liefert unnötige Energie ohne weitere Vorteile. In der Leber verzögert der Alkoholabbau den Umbau von Nährstoffen (Alkohol wird immer zuerst abgebaut) bis hin zur schädlichen Wirkung auf viele Körperorgane, vor allem bei höherem Konsum.

Fertigessen vermeiden: Dieses enthält oft viele ungünstige Zutaten und entspricht nicht den genannten Empfehlungen, um das Immunsystem zu stärken.