

Immunsystem und Nahrungsergänzungsmittel

Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Eiweiß und gesunden Fetten ist, bildet die Grundlage für eine optimale Immunfunktion.

Nahrungsergänzungsmittel können in bestimmten Fällen sinnvoll sein, insbesondere bei nachgewiesenem Mangel oder erhöhtem Bedarf. Es ist jedoch wichtig, die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit einer Fachperson zu besprechen, um Überdosierungen oder Wechselwirkungen mit Medikamenten zu vermeiden.

Nahrungsergänzungsmittel, die eine Rolle bei der Unterstützung des Immunsystems spielen können.

Vitamine

(Organische Verbindungen, die der Körper nicht oder nur unzureichend selbst herstellen kann.)

- **Vitamin C:** Ein starkes Antioxidans, das die Produktion von weißen Blutkörperchen fördert und die Barrierefunktion der Haut unterstützt.
- **Vitamin D:** Reguliert die Immunantwort und ist wichtig für die Funktion der T-Zellen. Ein Mangel ist mit einem erhöhten Infektionsrisiko verbunden. Die Umwandlung von 7-Dehydrocholesterol zu aktivem Vitamin D in der Haut braucht Sonnenlicht, weshalb besonders im Winter eine Ergänzung von Vitamin D sinnvoll sein kann.
- **Vitamin A:** Unterstützt die Integrität der Schleimhäute und spielt eine Rolle bei der Entwicklung und Ausreifung von Immunzellen.

Mineralien

(Anorganische Nährstoffe, die der Körper nicht selbst herstellen kann.)

- **Zink:** Essenziell für die normale Entwicklung und Funktion von Zellen des angeborenen und adaptiven Immunsystems.
- **Selen:** Wirkt als Antioxidans und unterstützt die Immunfunktion durch die Regulation von Entzündungsprozessen, die bei der Immunabwehr eine wichtige Bedeutung haben.

Probiotika

(Lebensfähige Mikroorganismen, die einen positiven Effekt auf die Gesundheit, insbesondere das Immunsystem haben.)

Fördern eine gesunde Darmflora, die eine wichtige Rolle bei der Immunmodulation spielt. Bestimmte Stämme wie Lactobacillus und Bifidobacterium können die Immunantwort stärken und Entzündungsreaktionen regulieren.

Omega-3-Fettsäuren

(Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann und für zahlreiche Körperfunktionen unverzichtbar sind.)

Haben entzündungshemmende Eigenschaften und können die Funktion von Immunzellen wie Makrophagen und T-Zellen unterstützen.

Aminosäuren

(Organische Verbindungen, die als Grundbausteine für Proteine (Eiweisse) dienen.)

- **Glutamin:** Eine wichtige Energiequelle für Immunzellen und kann die Darmbarrierefunktion unterstützen.
- **Arginin:** Kann die Immunfunktion verbessern, insbesondere in stressigen oder katabolen Zuständen (Zustände, in denen der Mensch mehr Energie verliert, als er generieren kann (z.B. während Krankheitsphasen, lange körperliche Anstrengungen usw.)).

Pflanzliche Verbindungen

- **Flavonoide:** In Obst und Gemüse enthalten, wirken antioxidativ und entzündungshemmend.
- **Curcumin:** Der aktive Bestandteil von Kurkuma, bekannt für seine entzündungshemmenden Eigenschaften.

Ballaststoffe

(Unverdauliche Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel, die im Dünndarm nicht von körpereigenen Enzymen abgebaut werden können und weitgehend unverändert wieder ausgeschieden werden.)

Unterstützen die Darmgesundheit und fördern die Produktion von kurzkettigen Fettsäuren, die eine Rolle bei der Immunmodulation spielen.