

Ernährung und Immunsystem



Abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung

Mit einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung nehmen Sie ausreichend Vitamine und Mineralstoffe auf.

Saisonales Gemüse und Obst wie Spargel, Kohl, Karotten, Rote Beete, Äpfel, Birnen und Sanddorn sollten regelmäßig auf Ihrem Speiseplan stehen. Essen Sie davon reichlich, denn diese enthalten sowohl Vitamine als auch sekundäre Pflanzenstoffe.

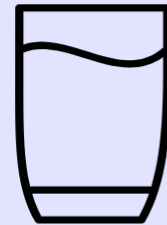


Einkauf richtig planen

Bevor Sie einkaufen gehen, kontrollieren Sie zunächst Ihre Vorräte, schreiben eine Einkaufsliste und überlegen wie viel Sie davon brauchen. Günstig ist nur einmal in der Woche zum Einkaufen zu gehen.

Nutzen Sie die Zeit um gemeinsam und frisch zu kochen! Fertiggerichte können gut mit frischen Zutaten wie zum Beispiel einem Salat ergänzt werden.

Tipp: Tiefkühlgemüse enthält manchmal sogar mehr Vitamine als Frisches und kann gut auf Vorrat gekauft werden.



Ausreichend Trinken

Wichtig ist außerdem, dass Sie täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter trinken, bei Fieber noch mehr.

Am besten sind Wasser, ungesüßte Tees oder gespritzte Säfte (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser). Verzichten Sie auf Alkohol, denn das geschwächte Immunsystem wird dadurch zusätzlich belastet.

Gehen Sie raus ins Freie und genießen Sie die Sonne!

Sonnenlicht ist derzeit besonders wichtig für die Vitamin D Produktion und damit für Ihr Immunsystem.

Weitere Informationen zu den Themen finden Sie hier:

- **Rezeptideen**

https://www.aks.or.at/wp-content/uploads/2020/03/Ern%C3%A4hrung_Rezepte.pdf

- **Ernährung und Immunsystem**

https://www.aks.or.at/wp-content/uploads/2020/03/Ern%C3%A4hrung_Immunsystem.pdf