

Vor dem Winter Immunpower tanken: Mit der richtigen Ernährung Infekten vorbeugen

Die Mikronährstoffe Zink und Vitamin C sind ebenso wie Probiotika und Präbiotika wahre Immunbooster, die die Immunabwehr des Körpers unterstützen. Die richtige Ernährungsweise kann also einen erheblichen Beitrag zur Stärkung des Immunsystems leisten und helfen, die bevorstehende Erkältungssaison gesund zu überstehen.

Das lebenswichtige Spurenelement Zink hat reichlich Potenzial, um vor Erkältungen zu schützen oder die Dauer sowie die Heftigkeit einer dennoch eingetretenen Erkältung zu reduzieren. Eine Untersuchung mit 178 Schulkindern zeigte, dass die tägliche nahrungsergänzende Zinkeinnahme Erkältungen vorbeugte und die Erkrankungsdauer bereits bestehender Erkältungen verkürzte.

Auch die positive Wirkung von Vitamin C auf den Verlauf von Erkäl-

tungskrankheiten ist seit langem bekannt und wissenschaftlich belegt. Die vorbeugende Einnahme führt zur Verkürzung der Krankheitsdauer und zu einer Abschwächung der Erkältungssymptome.

Die Immunpower der Pro- und Präbiotika beruht auf einer Stärkung des darmassoziierten Immunsystems, das – quantitativ gesehen – das grösste Immunorgan des Körpers ist. Es schützt die Schleimhaut des Darms vor dem Eindringen von Krankheitserregern und ist damit ein wichtiger Bestandteil des Abwehrsystems unseres Körpers. Probiotika sind lebende Mikroorganismen bestimmter Stämme von Lactobazillen und Bifidus-Bakterien, die die Passage durch den Magen überleben und sich in der Bakterienflora des Darms ansiedeln können. Sie produzieren Milchsäure, die den pH-Wert im Darm senkt, damit das Wachstum

unerwünschter, krankheitserregender Keime hemmt und deren Eindringen in den Blutkreislauf verhindert. Präbiotika sind Ballaststoffe, die den probiotischen Bakterien als Substrat dienen, deren Wachstum fördern und die Immunfunktion verbessern. Wer sich ausreichend biologisch hochwertiges Protein zuführt, fördert seine Abwehrkräfte zusätzlich. Ergänzend zur richtigen Ernährung bringen tägliche Bewegung an der frischen Luft und genügend Schlaf das Immunsystem in Schwung, sodass man für die kommende Erkältungssaison gewappnet ist.

Quelle:

Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V. in Bad Aachen

Pilzgenuss mit Alkohol kann giftig sein

Auch wenn die Pilze auf Wiesen und Wäldern nach einem ergiebigen Regen noch so schön aus dem feuchten Boden spriessen, heisst es aufpassen, bevor man sie geniessst: Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) weist darauf hin, dass der so genannte Faltentintling nicht zusammen mit Alkohol verzehrt werden darf. Die Kombination ist giftig und kann von Hitzewallungen über Übelkeit bis hin zu Herz-Kreislauf-Problemen führen.

Alle Pilzfreunde wissen, dass man vom Fliegenpilz und vom Knollenblätterpilz besser die Finger lässt. Weniger bekannt ist, dass der so genannte Faltentintling (*Coprinus atramentarius*), der bis weit in den Spätherbst auf Wiesen, Waldrändern und in Gärten anzutreffen ist, nicht zusammen mit Alkohol genossen werden darf. Die Kombination kann zu einer Vergiftung

führen, deren Symptome von Hitzegefühlen über Übelkeit, Atemnot, Schwindel, Herzklopfen bis hin zu einem Kreislaufkollaps oder Herzproblemen reichen. Der Faltentintling wird deswegen in der Umgangssprache auch «Alkoholtintling» genannt.

Verantwortlich für die toxische Wirkung ist das im Faltentintling enthaltene Coprin. Es hemmt den Abbau des Alkohols im Körper, genauer des giftigen Acetaldehyds, das sich dann im Blut anreichert und die Vergiftungserscheinungen bewirkt. (Damit wirkt der Faltentintling übrigens ähnlich wie das Arzneimittel «Antabus», das zur Aversioinstherapie bei Alkoholabhängigkeit verwendet wird.) Die Symptome treten innert einer Minute bis zu einer Stunde nach dem Essen auf. Weil das Coprin nur sehr langsam vom Körper ausgeschieden wird, kann es noch bis zu drei Tagen später zu heftigen Vergiftungserscheinungen kommen, falls

in dieser Zeit Alkohol getrunken wird. Um ganz sicher zu gehen, sollte man auch einige Tage *vor* dem Genuss des Pilzgerichts keinen Alkohol konsumieren. Ebenfalls vermeiden sollte man Alkohol in versteckter Form, zum Beispiel in Weissig, Hustensaft oder Medikamenten und so weiter.

Weil der Faltentintling nicht leicht vom weit verbreiteten und problemlos mit Alkohol geniessbaren Schopftintling zu unterscheiden ist, sollten Pilzfreunde die gesammelte Beute stets von einer Pilzkontrollstelle begutachten lassen. Beim Auftreten der oben geschilderten Vergiftungssymptome sollte man unverzüglich das nächstgelegene Spital, einen Arzt oder das Schweizerische Toxikologische Informationszentrum kontaktieren (Notfallnummer 145).

Quelle:

SFA-Pressedienst