

HLV Infoletter Ernährung 01-2023

von Kirsten Brüning

## Fit durch den Winter

### „Immunkick“ durch die richtige Nährstoffkombination

Die Feiertage sind vorbei, das Wetter macht was es will, die Erkältungsviren sind auf dem Vormarsch. Gerade erfolgreich in die neue Trainingsaison gestartet, empfiehlt es sich, den richtigen Immunkick zu bekommen, um sich vor Erkältungsviren zu schützen. Ausreichend Vitamine, Mineralstoffe, Omega-3-Fettsäuren, genug Energie und Eiweiß sowie Wasser und jede Menge Gewürze stärken unsere Abwehrkraft.



### Checkliste zur Stärkung des Immunsystems für Sportler

- Jeden Tag 3x Gemüse (Gemüse gegart, Rohkost oder Salat) und 2x Obst (frisch oder tiefgekühlt aufgetaut, z. B. Beerenobst) essen bzw. auch mal als Ersatz für Obst ein Glas Saft trinken. 1 Portion = 1 Handvoll. Je bunter, desto höher ist die Nährstoffdichte (= Menge an Vitaminen und Mineralstoffen pro 100 g), also öfter mal die Obst- und Gemüsesorten wechseln!
- 2-mal pro Woche fettreichen Fisch (pro Portion 70-120 g) auf den Tisch: z. B. Lachs (Bioqualität), Hering, Forelle oder Makrele. Zum Salat kalt gepresstes Öl wählen (z. B. Walnuss- oder Speiseleinsöl) und/oder täglich ½ Handvoll ungesalzene Nüsse essen: am besten frisch geknackt.
- Probiotische oder milchsäure Lebensmittel helfen, die Darmflora zu stärken – pro Woche mindestens 5 Becher (je 150 g) Naturjoghurt, Kefir oder Buttermilch (250 ml) mit Milchsäurebakterien genießen. Alternativ geht auch milchsauer vergorenes Gemüse wie Sauerkraut.
- Ausreichend Eiweiß im Essen fällt den meisten nicht schwer: gute Quellen sind Quark, Käse, Joghurt, Eier, Fisch, Fleisch und Erbsen, Bohnen und Linsen sowie Nüsse und Kerne.

- Viel (Mineral-)Wasser und Tee über den Tag verteilt trinken, damit die Schleimhäute in allen Atemwegen schön feucht bleiben. Pro Tag mindestens 1,5-2 Liter ohne Sportzuschlag.
- Gewürze wie Ingwer, Kurkuma, Chili, Knoblauch oder mediterrane Kräuter wie Rosmarin bringen unser Immunsystem in Schwung.

### **Praktische Ernährungstipps:**

1. Morgens mit einem Ingwershot (100 ml) starten. Einfach 5 cm Ingwerwurzel fein schneiden, in eine Thermoskanne geben, 0,75 Liter kochend heißes Wasser einfüllen, Deckel drauf und über Nacht ziehen lassen. Der Shot kann mit etwas Apfelsaft gesüßt werden.
2. Öfter mal scharfe Gewürze verwenden. Mit einer Thai Curry-Paste gelingt ein Gemüse-Wokgericht schnell und schmackhaft.
3. Wer gern Fisch isst, sollte sich hier 2 Portionen pro Woche gönnen. Graved Lachs oder Räucher-Lachs (Bioqualität) schmecken lecker auf dem Vollkornbrot.
4. Als Snacks zwischendurch mal  $\frac{1}{4}$  Liter Kefir oder Buttermilch trinken, das sättigt gut und bringt den Darm auf Trab.

Kommt gesund und munter durch den Winter.

**Herzlichst, Kirsten**



### **HLV Ressort „Sport und Gesundheit/ Gesundheitsmanagement“**

Kirsten Brüning, Diplom-Oecotrophologin

Seit 2002 Sporternährungsberaterin für Leistungssportler\*innen am Olympiastützpunkt Hessen in Frankfurt am Main

Von 1979-2016 aktive Basketballspielerin in diversen hessischen Vereinen