Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Der Grippewelle entgegentreten

Stand
02/2004

Abwehrkräfte mit gesunder Ernährung auf Trab bringen

Husten, Schnupfen, Halskatarrh – obwohl in diesem Winter wieder einmal die Sonne lacht, sind die lästigen Grippebegleiter landauf landab im Anmarsch. Da gilt es, die Abwehrkräfte zu stärken, um den Viren, die vorwiegend an belebten Orten lauern, keine Chance zu geben. Vitamine, Mineralstoffe und eine abwechslungsreiche Ernährung sind hierbei wahre „Wundermittel“, um das Immunsystem in Schwung zu bringen. „Vor allem in der kalten Jahreszeit sind reichlich Gemüse und Obst der beste Grippeschutz“, rät die Verbraucherzentrale Südtirol und gibt Tipps zur gesunden Kost:

- Zur Stärkung des Immunsystems sollten fünfmal am Tag kleine Obst- und Gemüseportionen verzehrt werden, am besten roh. Auch Vollkorn- und Milchprodukte sowie Hülsenfrüchte tragen zur Gesunderhaltung bei.
- Als Ergänzung zu Salat, Gemüse oder Müsli eignen sich Sprossen (Keimlinge), um die Vitaminversorgung zu gewährleisten. Diese lassen sich aus Hülsenfrüchten (Linsen, Kichererbsen), Gemüsesamen (Radieschen), Getreide (Weizen) sowie aus Leinsamen oder Sonnenblumenkernen ziehen. Wer die Samen nicht selbst zum Keimen bringen möchte, kann auch fertig gekeimte Sprossen kaufen.
- Das „Gesundheits-Gemüse“ schlechthin sind Kohlsorten, die nicht nur viele Vitamine enthalten, sondern auch reich an Mineral- und Ballaststoffen sind. Wirsing sowie Grün- und Weißkohl haben derzeit Hochsaison und sind daher auch preiswert zu haben.
- Obst, Gemüse und Getreide enthalten zudem sekundäre Pflanzenstoffe, die das Abwehrsystem in Schwung bringen. So desinfizieren frischer Knoblauch oder frische Zwiebeln die Schleimhäute und fördern die Durchblutung. Meerrettich enthält ätherische Öle, die die Atemwege befreien.

- Den täglichen Vitamin-C-Bedarf muss man nicht mit Sprudeltabletten oder Pillen decken. Ein Glas Orangensaft oder ein Kiwi reichen vollkommen aus. Die mitunter teuren Multivitamin- und Mineralstoff-Präparate sollten ohnehin nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden.

Mehr Wissenswertes zur gesunden Ernährung verraten die Infoblätter der Verbraucherzentrale Südtirol.

Vom Ministerium für wirtschaftliche Angelegenheiten (MAP) mitfinanziertes Projekt