

## MY 21 – Tag 3

# AUSGEWOGEN IMMUN

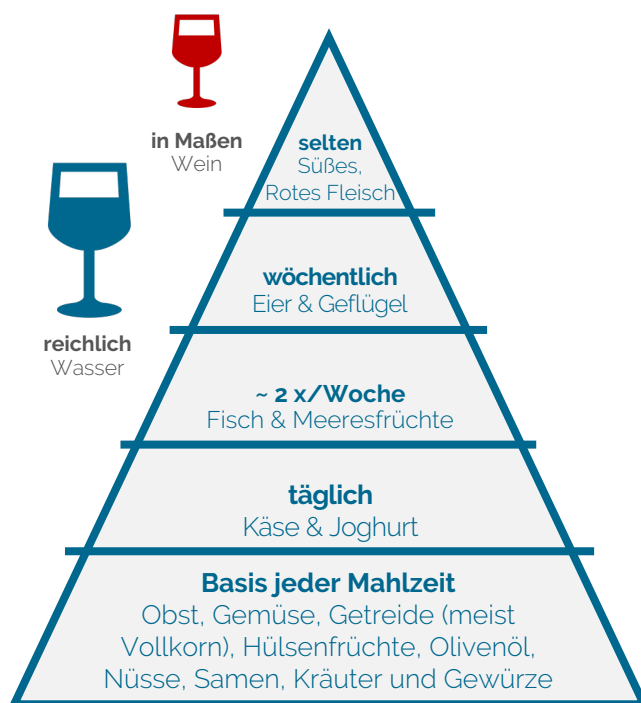
**Wussten Sie, dass** wir mit unserer Ernährung unsere Immunabwehr um bis zu 50% verbessern können? Und dass das, was unserem Immunsystem schmeckt, auch unseren Gaumen kitzelt?

## STÄRKE DICH MIT KULINARISCHER VIELFALT!

### WHY – Hintergrundinformationen

Eine Ernährung reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, geringem Anteil an rasch verwertbaren Kohlehydraten, vielfältigen Gemüsen verbessert die Immunabwehr um bis zu 50%. Genau dies ist in der sogenannten **Mittelmeerdät** verwirklicht. Diese gilt als eine der gesündesten Ernährungsformen und als effizienter Schutz gegen chronische und Entzündungskrankheiten.

Gegessen wird dabei reichlich Obst und Gemüse, Salate, vollwertiges Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Milchprodukte, Fisch, Meeresfrüchte und Geflügel werden in moderateren Mengen konsumiert. Gering fällt der Verzehr von rotem Fleisch und Wurstwaren sowie von Süßigkeiten aus. Reichlich frische und aromatische Kräuter und Gewürze verringern Salz und Fett als Geschmacksträger. Als vorrangige Fettquelle dient hochwertiges Extra vergine Olivenöl. Es wirkt immunstärkend und zellschützend, lindert Entzündungen und beugt Herz-Kreislauferkrankungen vor. Grund dafür ist vor allem die Zusammensetzung der Fettsäuren, sowie Tocopherole (Vitamin E) und Polyphenole.



In einer Versuchsreihe haben Proband\*innen 4 Tage lang entweder eine Fastfood Diät mit Burgers, Pommes und Softdrinks oder eine Mediterrane Diät erhalten. Bereits nach 4 Tagen war entsprechend der jeweiligen Diät auch die Zusammensetzung der Darmbakterien (Mikrobiom) nachweislich verändert. Unser Mikrobiom hat wiederum entscheidende Wirkungen auf Immunsystem und unsere psychische Gesundheit!

## WHAT & HOW – Maßnahmen

- Greifen Sie bei **frischem, saisonalem und regionalem Gemüse** – möglichst aus Bio oder vergleichbarer Qualität - reichlich zu!
- Essen Sie regelmäßig **Hülsenfrüchte** wie Linsen, Bohnen, Erbsen, Fisolen oder Kichererbsen!
- Werten Sie Ihre Mahlzeiten mit **Nüssen, Samen und Kernen** wie z.B. Walnüssen, Sonnenblumenkernen oder Mohn auf!
- Verwenden Sie regelmäßig hochwertiges **Olivenöl Extra vergine!**
- Genießen Sie **vollwertiges Getreide!**
- Statten Sie sich mit einer Vielfalt an **frischen Kräutern und Gewürzen** wie Rosmarin, Basilikum, Oregano, Salbei, Petersilie, Thymian, Paprika, Kümmel oder Anis aus.
- Achten Sie beim Einkauf von Fisch auf Nachhaltigkeit bzw. bevorzugen Sie **heimischen Fisch** wie z.B. Alpenlachs oder Forelle, vorzugsweise aus nachhaltiger Bio-Fischerei oder -zucht!

Messen Sie Ihren heutigen Erfolg mit der  
**Erfolgsfrage**

**Nach welcher Mahlzeit haben Sie sich heute besonders gut gefühlt und was glauben Sie sind die Gründe dafür?**

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

## Literatur und weiterführende Links

### Studie zu gesunden Linsen:

Ganesan and Xu. Polyphenol-Rich Lentils and Their Health Promoting Effects. Int J Mol Sci. 18(11): 2390; 2017  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5713359/>

### Studie zu Mediterraner Diät:

Mazzocci et al., The Secrets of the Mediterranean Diet. Does [Only] Olive Oil Matter? Nutrients, 11 (12): 2941, 2019  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=The+Secrets+of+the+Mediterranean+Diet.+Does+%5BOnly%5D+Olive+Oil+Matter%3F>

### Studie zum Gesundheitswert von Petersilie:

Tang et al. Petroselinum crispum has antioxidant properties, protects against DNA damage and inhibits proliferation and migration of cancer cells. J Sci Food Agric. 95(13): 2763–2771; 2015  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5024025/>

### Studie zum Fischverzehr:

Widhalm et al. Welcher Fisch soll auf den Tisch? Omega-3-Fettsäuren versus Quecksilberbelastung. Journal für Ernährungsmedizin; 9 (3), 6-13; 2007  
Welcher Fisch soll auf den Tisch? Omega-3-Fettsäuren versus Quecksilberbelastung;  
<https://www.semanticscholar.org/paper/Welcher-Fisch-soll-auf-den-Tisch-Omega-3-Fetts%C3%A4uren-Widhalm-Fusseneqger/dd987e42caeb968c92e14c5dcc3bd56609622b67>

### Studie zur Ernährungsumstellung:

Zhu et al., Human gut microbiome composition and tryptophan metabolites were changed differently by fast food and Mediterranean diet in 4 days: a pilot study. Nutrition Research 77, 62-72; 2020  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0271531719307444?via%3Dihub>

