

Ausgewogene und Mikronährstoffreiche Ernährung für das Immunsystem

Es wird immer wieder betont, dass ältere Leute – auch in der Schweiz – Mangel an gewissen Mikronährstoffen aufweisen. Verschiedene Untersuchungen weisen darauf hin, dass solche Mangelzustände z.B. der Vitamine C, D und E sowie von Folat und B12 oder von Spurenelementen wie Selen, Zink, Eisen Kupfer und Magnesium sich auf das Immunsystem auswirken können und zu erhöhter Infektanfälligkeit führen.

Folat/Folsäure ist das Vitamin für Zellwachstum, Zellteilung, DNA- und RNA-Synthese sowie DNA-Methylierung. Ein Mangel desselben kann z.B. zusammen mit andern B-Vitaminen, die intestinale Immunregulation beeinflussen, zu einer unterdrückten Immunantwort, zu einer verminderten Lymphocytenzahl und v.a. T-Lymphocyten-Funktion beitragen. Es wird deshalb gerade älteren Leuten empfohlen zur Verbesserung ihrer Immunfunktion gegen Virusinfekte eine ausgewogene und Mikronährstoff-reiche Ernährung einzunehmen. Leider dürfte es zur heutigen Zeit wegen des erschwerten Lebensmitteleinkaufs für ältere Leute schwierig sein, dies einzuhalten. Besondere Hinweise für eine Mikronährstoff-reiche Ernährung sind deshalb wichtig und werden auch in der Literatur erwähnt.

Autor:

Prof. Dr. Kurt Baerlocher

Literatur:

1. Baumann A. et al. Ernährung und Immunologie. ErnährungsUmschau 2013,12:M706
2. Silvia Maggini et al. Immune Function and Micronutrient Requirements Change over the Life Time
Nutrients 2018, 10 : 1531
3. Basten G.P et al. Effect of Folic Acid Supplementation on the Folate Status of Buccal Mucosa and Lymphocytes. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 2004, 13 (7) : 1244-9
4. Calder Ph.C et al. Optimal Nutritional Status for a Well-Functioning Immune System is an Important Factor to Protect Against Viral Infections, www.preprints.org.
5. Gombart A et al. A Review of Micronutrients and the Immune System-Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection, Nutrients 2020, 12: 236
6. Zhang Lei, Liu Y. Potential interventions for novel coronavirus in China : A systemic review. J Med Virol 2020, 92 : 479-490