

Essen und Trinken in Zeiten der Corona-Pandemie

Gute körperliche Abwehrkräfte helfen, Infektionskrankheiten abzuwehren. Infektionskrankheiten werden durch Krankheitserreger wie Bakterien und Viren verursacht. Viren sind besonders schwer, mit Hilfe von Medikamenten zu bekämpfen. Daher ist es wichtig, die Abwehrkräfte in unserem Körper, also unser Immunsystem, zu stärken.

Die Krankheit COVID-19 zählt zu den Viruserkrankungen und wird durch das Corona-Virus 2 ausgelöst. Auch die Grippeerreger sind Viren.

Eine gesundheitsförderliche Ernährung hält unser Immunsystem fit, so dass unser Körper dem Virus besser entgegentreten kann. Damit haben wir die Chance, wenn wir mit Krankheitserregern in Kontakt kommen, nicht so schnell oder so schwer zu erkranken.

Ernährung und Abwehrkräfte

Die Wissenschaft hat sich immer wieder mit dem Zusammenwirken von Ernährung und Immunsystem des Menschen beschäftigt. Dabei zeigte sich, dass Mangelernährung und Untergewicht das Immunsystem schwächen. Der Körper kann dann Entzündungen, die durch Bakterien, Viren oder Pilze ausgelöst werden, schlechter bekämpfen.

Die typische Ernährung in Deutschland mit vielen kalorienreichen Lebensmitteln kann Entzündungen fördern. Unser Körper ist dann weniger gut für den Krankheitsfall gerüstet.

Bei der Corona-Pandemie hat sich außerdem gezeigt, dass Menschen mit starkem Übergewicht (Adipositas) häufiger schwerer als Menschen mit Normalgewicht erkranken und sich langsamer erholen.

Body-Mass-Index (BMI)

Körpergewicht in kg geteilt durch Körpergröße in Metern zum Quadrat

z.B. 70 kg geteilt durch 1,70 m zum Quadrat = 24,2 kg/m²

BMI unter 18,5 kg/m² Untergewicht

BMI zwischen 18,5 und 25 kg/m² Normalgewicht

BMI über 25 kg/m² bis 30 kg/m² leichtes Übergewicht

BMI über 30 kg/m² starkes Übergewicht beziehungsweise Adipositas

Krankheit und Nährstoffbedarf

Bei akuten Infektionskrankheiten wie COVID-19 oder Virusgrippe verändern sich der Stoffwechsel und der Energiebedarf. Die Körpertemperatur und der Energieverbrauch steigen, während gleichzeitig der Appetit abnimmt. Der Körper baut dann seine Reserven, aber auch eigene Körpersubstanz ab, um ausreichend Energie zu gewinnen. Bei Fieber steigt der Energiebedarf um ca. 13 Prozent pro Grad Temperaturerhöhung. Für körperlich fitte Menschen mit Normalgewicht und guter Ernährung ist das kein Problem. Den geringen körperlichen Abbau verkraften sie und bauen ihn hinterher wieder auf. Bei Personen mit Untergewicht bzw. Mangelernährung ist eine Virusinfektion eine größere Herausforderung, da die Reserven begrenzt sind und die Infektabwehr geschwächt ist.

Untergewicht betrifft vor allem ältere Menschen und Menschen mit schweren Erkrankungen. Jüngere Menschen mit Essstörungen sind ebenfalls oft schlecht ernährt. Infolge von Unverträglichkeiten und Allergien essen manche Menschen ebenfalls zu einseitig und zu wenig und können so in eine Mangelernährung geraten. Eine Ernährungsberatung ist daher bei Menschen mit Untergewicht genauso sinnvoll wie bei Übergewicht. In diversen Medien wie Zeitschriften, Fernsehen, Internetforen, Instagram oder YouTube werden sehr dünne Menschen oft als Vorbilder gezeigt, daher wird die Mangelernährung gern unterschätzt.

Essen für ein fittes Immunsystem

Eine energieangepasste Ernährung mit viel Gemüse und Obst sowie eine bedarfsgerechte Eiweißaufnahme aus Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Fleisch und Fisch versorgen unseren Körper mit wichtigen Nährstoffen. Damit bekommt er auch die Baustoffe, um das Immunsystem fit zu halten. Eine gute und ausgewogene Ernährung schützt nicht zwingend vor Infektionen, aber sie bringt den Körper in eine gute Verteidigungssituation.

Bitte beachten Sie unsere Empfehlungen im Kasten. Weitere Empfehlungen finden Sie bei „Kalorienreiche Ernährung“ sowie „Essen und Trinken bei Übergewicht“ auf unserer Homepage.

Auch bei Virus-Erkrankungen den Körper gut versorgen

Grundsätzlich sollte der Körper auch während der Krankheitsphase mit allen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen gut versorgt werden. Soweit möglich kann die Ernährung wie im Info-Kasten beschrieben, fortgesetzt werden. Je nach Schwere der Erkrankung braucht der Körper mehr Energie und Eiweiß, insbesondere bei Fieber und schwerer Lungenentzündung. Cremige Gemüsesuppen, Joghurts, Puddings, Kartoffelbrei, Fruchtpüree, also Speisen, die einfach und ohne Kraftaufwand essbar sind, sind dann sinnvoll. Genügend trinken, je nachdem wie viel geschwitzt wird, ist ebenfalls wichtig. Wenn über das Essen keine ausreichende Versorgung mehr möglich ist, sollte mit vorgefertigter Trinknahrung ergänzt werden oder es muss zusätzlich eine künstliche Ernährung erfolgen.

Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln

Vielfach wird für eine zusätzliche Ergänzung der Ernährung mit den verschiedensten Nahrungsergänzungsmitteln (Nährstoffsupplemente) geworben. Es handelt sich dabei um einzelne Stoffe, die unsere Abwehrkräfte zusätzlich stärken sollen.

Inwieweit das tatsächlich der Fall ist, konnte die Wissenschaft für den Menschen noch nicht eindeutig klären. Das liegt daran, dass es noch nicht ausreichend Studienergebnisse beim Menschen gibt, außerdem sind solche Untersuchungen aufwendig und schwierig durchzuführen.

Der Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln für Menschen mit einer Infektion ist daher fraglich und deshalb raten wir eher von der Einnahme ab, sofern ein Mangel nicht wirklich nachgewiesen ist.

Zusammenfassung

- Viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, fettarme Lebensmittel und pflanzliche Öle gehören zu einer Ernährung, um das Immunsystem fit zu halten.
- Auch bei nachgewiesener Infektion empfiehlt sich eine solche ausgewogene Ernährung.

- Der Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln ist nicht ausreichend belegt. Im Zweifelsfall ärztlichen Rat einholen.
- Starkes Übergewicht (Adipositas) ist ein Risikofaktor bei COVID-19. Es besteht die Gefahr, dass die Krankheit schwerer verläuft.
- Gewichtsabnahmen sollten immer langsam erfolgen. Die Ernährung sollte alle Nährstoffe enthalten. Crashdiäten sind nicht sinnvoll.
- Untergewicht und Mangelernährung sind ebenfalls ungünstig. In diesem Fall ist eine Gewichtszunahme das Ziel und kann die Abwehrkräfte stärken.

Lebensmittelvielfalt genießen – Abwehrkräfte stärken

(basierend auf den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung)

Reichlich Getreideprodukte, möglichst als Vollkornvarianten sowie Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen): Sie versorgen uns mit Ballaststoffen und Eiweiß. Ballaststoffe sorgen für einen gesunden Darm.

Kartoffeln in fettarmer Zubereitung (Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Ofenkartoffeln, Kartoffelbrei mit fettarmer Milch zubereitet): Kartoffeln liefern Vitamin C für die Immunabwehr.

Saisonales Gemüse und Obst, am besten mehrfach am Tag: Diese enthalten Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Das sind wichtige Baustoffe für die Funktion unserer Immunabwehr.

Jeden Tag Milch- und Milchprodukte, eventuell laktosefreie Varianten verwenden: Fettarme Milchprodukte liefern wertvolles Eiweiß. Das ist der Baustoff für Zellen, Hormone, Enzyme und die Immunabwehr.

Fisch, ein bis zweimal die Woche: Insbesondere fettreiche Seefische tragen zur Versorgung mit Omega-3 Fettsäuren bei. Ihnen wird eine entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben.

Pflanzliche Fette wie Olivenöl, Rapsöl und Nüsse bevorzugen. Wenig tierische Fette, wenig Kokosöl und Palmfett verwenden: Letztere Fettquellen enthalten gesättigte Fettsäuren und tragen sonst wenig zur Gesunderhaltung des Körpers bei.

Zucker und Salz in Maßen: Zucker bringt schnelle Energie. Er liefert aber keine weiteren Nährstoffe. Zudem steht er in Verdacht, Entzündungsprozesse zu fördern.

Täglich 1,5 bis 2 Liter Wasser, Tee und kalorienfreie Getränke trinken: Eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ist für die Körperfunktionen wichtig.

Alkohol eher meiden: Er liefert unnötige Energie ohne weitere Vorteile. In der Leber verzögert der Alkoholabbau den Umbau von Nährstoffen (Alkohol wird immer zuerst abgebaut) bis hin zur schädlichen Wirkung auf viele Körperorgane, vor allem bei höherem Konsum.

Fertigessen vermeiden: Dieses enthält oft viele ungünstige Zutaten und entspricht nicht den genannten Empfehlungen, um das Immunsystem zu stärken.