

Mit den richtigen Vitaminen fit durch den Winter

Ein stabiles Immunsystem ist im Winter besonders wichtig. Wenn es schneit, man sich weniger draussen aufhält und drinnen die Luft trockener ist, sind unsere Schleimhäute besonders anfällig für Erkältungskrankheiten. Wer richtig isst, kann vorbeugen.

NICOLE HUWYLER



ist diplomierte Ernährungsberaterin und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon: 031 359 57 58.

Oder schreiben Sie per E-Mail an: nicole.huwyler@swissmilk.ch

Die meisten werden an exotische Früchte denken, wenn es um Vitamine im Winter geht. Doch auch einheimische Gemüse und Früchte haben viel zu bieten. Winterharte Gemüse und Salate sind wegen ihrer Inhaltsstoffe wichtige Begleiter während der kalten Jahreszeit. Experten empfehlen, auch im Winter fünf Mal am Tag Früchte und Gemüse zu essen. So wird unser Immunsystem mit den notwendigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt.

Vitamine und Mineralstoffe für den Winter
Wenn der Hals kratzt und die Nase läuft, ist es meist zu spät, um eine Erkältung abzuwenden. Die richtige Ernährung mit Vitamin C und Zink hilft, das Immunsystem rechtzeitig zu stärken. Vitamin C stimuliert die körpereigenen Abwehrkräfte und ist ein Antioxidans. Gute Vitamin-C-Quellen sind Zitrusfrüchte, grünes Gemüse, gekeimtes Getreide und Sanddorn. Auch Kartoffeln sind im Winter wertvolle Vitamin-C-Lieferanten. Da sie gleichzeitig auch sehr fett- und kalorienarm sind, tun Sie sich gleich zweimal etwas Gutes.

Zink hat ebenfalls einen Einfluss auf das Immunsystem. Zink aus tierischen Lebensmitteln kann von unserem Körper besser verwertet werden als solches aus pflanzlichen Quellen. Besonders gute Zinkquellen sind: Fleisch, Eier, Getreide, Käse und Milch.

Schweizer Lebensmittel haben es in sich
Je kürzer die Transportwege, desto frischer und gehaltvoller sind die Nahrungsmittel. Einheimische Gemüse und Früchte haben den Vorteil, dass lange Transportwege entfallen und so die Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleiben.

Vielfach werden im Winter Vitaminpräparate angeboten. In diesem Zusam-

menhang hört man immer wieder das Argument, unsere Früchte und Gemüse seien vitaminärmer als früher. Eine ausreichende Vitaminversorgung durch unsere Nahrungsmittel sei daher nicht mehr gewährleistet. Dem ist nicht so. Die Eidgenössische Forschungsanstalt Wädenswil hat die sieben wichtigsten Frischgemüse und die fünf wichtigsten Obstsorten auf ihren Mineral- und Vitamingehalt untersucht. Das Resultat: Unsere Gemüse und Früchte sind heute genau so wertvoll, wie sie es früher waren. Wer sich ausgewogen und abwechslungsreich ernährt und gesund ist, ist nicht auf ein Vitaminpräparat angewiesen.

TIPPS FÜR DEN EINKAUF

- Eine gute Orientierungshilfe beim Einkauf bietet das Herkunftszeichen SUISSE GARANTIE. SUISSE GARANTIE-Produkte stammen aus der Schweiz und werden in der Schweiz verarbeitet. Wer auf dieses Zeichen achtet, hat zudem die Gewissheit, dass die Nahrungsmittel von umweltgerecht arbeitenden Betrieben stammen, dass sie ohne Hilfe von Gentechnik hergestellt worden sind und dass sie streng kontrolliert werden.
- Saisontabellen für Früchte, Gemüse und Kräuter finden Sie unter www.lemenu.ch.
- Viele Bauern bieten ihre Produkte direkt ab Hof an. Wie wäre es mit einem Familienausflug zum nächstgelegenen Bauernhof?
- Auf dem Wochenmarkt finden Sie ein grosses Angebot an einheimischen Produkten. Immer öfter werden auch alte Gemüse- und Früchtesorten wieder angeboten.

