



# VON INNEN GESTÄRKT: WARUM IMMUNGESUNDHEIT SO WICHTIG IST

NEUE STUDIE ZEIGT, WIE DAS IMMUNSYSTEM FIT BLEIBT



## EINLEITUNG

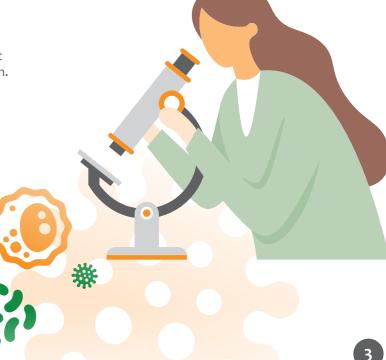
HINTERGRUNDWISSEN

### **WAS IST IMMUNGESUNDHEIT?**

Gerade im Kampf gegen Covid-19 ist unsere Immunfunktion von entscheidender Bedeutung. Bisher haben viele ihre Immungesundheit als selbstverständlich hingenommen. Beruhigend ist, dass nur wenige einfache Schritte zu beachten sind, um unsere Immunität zu stärken und das ganze Jahr über – aber vor allem jetzt – fit zu bleiben.

Das Immunsystem ist unser natürlicher Abwehrmechanismus. Es hält uns gesund und hilft das Risiko von Atemwegsinfektionen zu verringern. Seine Funktion besteht darin, Eindringlinge – wie etwa Viren oder Bakterien – aufzuspüren und zu bekämpfen. In diesem Zusammenhang spielt auch eine gesunde Darmflora eine Schlüsselrolle für unsere Immungesundheit und unser Wohlbefinden. Eine gesunde Ernährung ist also ganz entscheidend – inklusive wichtiger Vitamine wie A, B6, B12, C, D, E und Folsäure oder Elementen und Mineralien wie Zink, Eisen, Selen oder Kupfer.

Dabei ist wissenschaftlich belegt, dass beispielsweise Fruchtsaft eine ganze Reihe dieser wichtigen Nährstoffe beinhaltet und der hohe Vitamin-C-Gehalt von Orangensaft die gesunde Funktion des Immunsystems maßgeblich unterstützen kann.



### DIE IMMUNABWEHR DES KÖRPERS

#### ADENOIDE ·····

Bei Adenoiden handelt es sich um Gewebe im oberen Rachenraum, direkt hinter der Nase.
Zusammen mit den Mandeln sind sie Teil des Lymphsystems, das Infektionen beseitigt und die Körperflüssigkeiten im Gleichgewicht hält. Polypen und Mandeln fangen dabei Keime ab, die durch Mund und Nase eindringen.



In den Lymphknoten befinden sich die Zellen (Lymphozyten) des Immunsystems. Diese erkennen und eliminieren eindringende Krankheitserreger.

#### **ATMUNGSSYSTEM·····**

Die Zilien (feine haarähnliche Fortsätze) säumen die Atemwege und befördern Schleim und Schadstoffe aus den Atemwegen nach oben.

### HAUT ·····

Die Haut bildet eine sehr wirksame Barriere gegen eindringende Krankheitserreger.

### :····THYMUSDÜSE

Die Thymusdrüse trainiert und teilt T-Zellen in spezialisierte Kategorien ein. Dazu gehören zytotoxische T-Zellen, T-Helferzellen und T-Regulatorzellen.

### ....WEISSE BLUTKÖRPERCHEN

Die weißen Blutkörperchen attackieren Krankheitserreger sowohl im Blut selbst als auch in anderen Gewebeteilen des Körpers.

### ..... MAGEN UND DARM

Magensäure tötet die meisten schädlichen Bakterien ab. Von den Darmzellen ausgeschiedene Antikörper greifen Viren und andere Krankheitserreger an, die im Darmtrakt gelandet sind.

### ·····MILZ

Die Milz unterstützt den Körper dabei, sich gegen bakterielle Infektionen zu schützen.

### FÜNF GRUNDLEGENDE NÄHRSTOFF-HELDEN

Nährstoffe regulieren sowohl die angeborene als auch die adaptive Immunität unseres Körpers. Im Rahmen dieses Berichts haben wir fünf Nährstoff-Helden für unser Immunsystem identifiziert:

- Vitamin C
- Vitamin D
- Folate (Folsäure)
- Omega-3-Fettsäuren
- Darmmodulatoren
   (Polyphenole, Präbiotika und Probiotika)

All diese Nährstoffe und die pflanzlichen Polyphenole tragen dazu bei, unser Immunsystem fit zu erhalten. Orangensaft bietet dabei eine bequeme und wertvolle Quelle für Vitamin C und Folsäure sowie für die bioaktiven Verbindungen Hesperidin und Carotinoide. Diese bioaktiven Inhaltsstoffe sind aus hundertprozentigem Fruchtsaft hoch bioverfügbar und werden vom Körper entsprechend leichter aufgenommen und verarbeitet.

Orangensaft IST dabei eine bequeme und wertvolle Quelle für Vitamin C und Folsäure sowie für die bioaktiven Verbindungen Hesperidin und Carotinoide





## **FAKTENBASIS**

STUDIENERGEBNISSE DEUTSCHLAND

### GEWOHNHEITEN UND EINSTELLUNGEN DER DEUTSCHEN

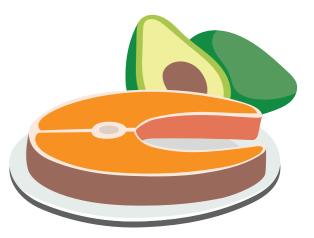
Eine Umfrage unter 1.029 Deutschen, die vom Fruit Juice Science Centre in Auftrag gegeben wurde, liefert detaillierte Erkenntnisse über Konsumverhalten, Einstellungen zu unterschiedlichen Ernährungsformen und Gesundheitswissen.

Angesichts der aktuellen Pandemie ist das allgemeine Wissen rund um die Immunfunktion überraschend vage und widersprüchlich

## AUSGEWOGENE UND GESUNDE ERNÄHRUNG

Der Großteil der Deutschen gibt an, sich meistens oder immer ausgewogen und gesund zu ernähren. Viele folgen einer gemischten Ernährungsform. Dennoch gibt es Optimierungsbedarf:

- 60 % ernähren sich immer oder meistens ausgewogen und gesund
- 40 % folgen einer gemischten Ernährungsform > Lediglich 6% ernähren sich vegetarisch, 8% flexitarisch
- 29 % halten sich manchmal an eine ausgewogene und gesunde Ernährung
- 11 % eher nicht bis nie



## UNTERSTÜTZUNG DERIMMUNFUNKTION

Mehr als ein Drittel (36 %) der Befragten gab an, dass die Covid-19-Pandemie ihr Bewusstsein in Bezug auf die Bedeutung des Immunsystems verändert hat. Infolgedessen sagen ganze 43 %, dass sie sich wesentlich oder zum Teil gesünder ernähren als vor der Covid-19-Pandemie. Die Top-3-Nahrungsmittel für eine bessere Immunität sind hierbei:

- 1. Obst (51%)
- 2. Gemüse (47 %)
- **3.** Fruchtsaft (34 %)

In der Umfrage des Fruit Juice Science Centre wurde zudem gefragt, welche Vitamine, Mineralien und essentiellen Fette das Immunsystem bei geringer Zufuhr beeinträchtigen könnten:

- 62 % identifizierten Vitamin C
- 54 % antworteten mit Vitamin D
- 41 % nannten Magnesium

Tatsächlich spielen all diese Nährstoffe eine Rolle bei der Immunfunktion, wobei Vitamin C besonders wichtig ist.

## WISSEN ZUR IMMUNFUNKTION UND DEM NUTZEN VON VITAMIN C

Angesichts der aktuellen Pandemie ist das allgemeine Wissen rund um die Immunfunktion überraschend vage und widersprüchlich. Trotz jahrhundertelanger Anekdoten und Erkenntnisse wissen viele Menschen immer noch nicht, dass beispielsweise ein Mangel an Vitamin C das Immunsystem nachhaltig beeinträchtigen kann. Die am häufigsten wahrgenommenen Bedrohungen sind hingegen Stress und Alkohol (beide 64 %). Auch wenn drei von fünf (60 %) der Befragten sagen, dass Vitamin C die Immunfunktion unterstützt, ist das Wissen über die spezifischen gesundheitlichen Vorteile dieses zentralen Vitamins nur sehr lückenhaft:

- 42 % denken, dass der Körper Vitamin C speichern kann, bis es benötigt wird.
- 34 % wissen nicht, wie viel Vitamin C ein Erwachsener pro Tag benötigt.
- Nur 21 % sagen, es sei gut für das Herz.
- Nur 18 % wissen, dass es Zellen vor Schäden schützt.

### **ABSCHLUSS**

### HILFREICHES WISSEN UND EINFACHE TIPPS

### **ERNÄHRUNG IM GLAS**

Da die Grippesaison vor der Tür steht und uns die Covid-19-Pandemie noch eine ganze Weile beschäftigen wird, ist es umso wichtig, sich zur Stärkung der Abwehrkräfte richtig zu ernähren.

Ein einfacher Schritt: täglich ein Glas hundertprozentigen Fruchtsaft trinken. Hundertprozentiger Orangensaft enthält beispielsweise Vitamin C, Folsäure und Kalium. So trinken die Deutschen laut der Befragung 41 % Fruchtsaft für eine bessere Vitamin-C-Zufuhr und 38 % um den Vitaminspiegel im Allgemeinen zu erhöhen. Dieses Gefühl trügt nicht: Ein typisches Glas O-Saft (150 ml) liefert im Schnitt bereits 67,5 mg Vitamin C. Das sind mehr als 80 % des festgelegten empfohlenen Nährstoff-Referenzwertes von 80 mg täglich. Ebenfalls mit einem solchen Glas abgedeckt werden zudem 16 % des Referenzwertes für Folsäure und immerhin noch 13 % für Kalium. Folsäure unterstützt allgemein bei einer gesunden Immunfunktion, während Kalium als Mineral unerlässlich für einen normalen Blutdruck ist.

Fruchtsaft liefert entsprechend bereits eine ganze Reihe von wichtigen Nährstoffen, die das Immunsystem unterstützen





### Vorteile für das Wohlbefinden und die Immunität von Vitamin C, Folsäure und Kalium:

Vitamin C	Folsäure	Kalium
Erhöht die Eisenabsorption	Hilft bei der normalen psychologischen Funktion	Unterstützt die Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks
Hilft dem Immunsystem, normal zu arbeiten	Hilft dem Immunsystem, normal zu arbeiten	Hilft den Muskeln, normal zu arbeiten
Hilft, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen	Spielt eine wichtige Rolle im Prozess der Zellteilung	Trägt zum Funktionieren des Nervensystems bei
Hilft, Müdigkeit und Erschöpfung zu reduzieren	Hilft, Müdigkeit und Erschöpfung zu reduzieren	

Fruchtsaft liefert entsprechend bereits eine ganze Reihe von wichtigen Nährstoffen, die das Immunsystem unterstützen. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und den Ergebnissen der Nationalen Verzehrstudie 2 (NVS2) kommen die Deutschen nicht auf die täglich empfohlene Menge von 250g Obst oder mehr.

Mit der Empfehlung von einem Glas Orangensaft wäre die Empfehlung von 2 oder 3 Portionen leicht abgedeckt. Vitamin C hat antivirale Wirkung, und neuere Erkenntnisse deuten auf eine mögliche Rolle von Hesperidin bei pharmakologischen Behandlungen von COVID-19 hin. So trinken die Deutschen laut der Befragung 41 % Fruchtsaft für eine bessere Vitamin-C-Zufuhr und 38 % um den Vitaminspiegel im Allgemeinen zu erhöhen

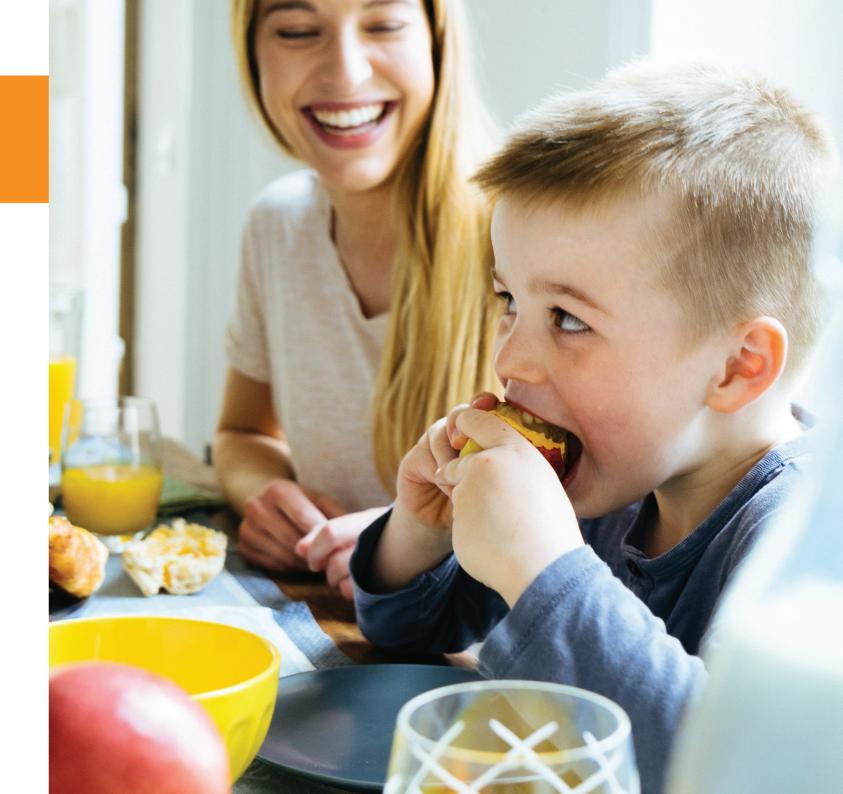
## **EXPERTENFAZIT**

DR. GILL JENKINS, DR. CARRIE RUXTON UND PROFESSOR PHILIP CALDER

Aufgrund der nahenden Virus-Hauptsaison und der fortschreitenden Covid-19-Pandemie ist es besonders wichtig, sich richtig zu ernähren und fit zu bleiben. Wenn jeder Mensch nur 150 ml Fruchtsaft zu seiner täglichen Ernährung hinzufügen würde, käme er nicht nur seinem 5-Tage-Ziel für Obst und Gemüse einen Schritt näher, sondern würde auch eine zuverlässige Versorgung mit Vitamin C, Folsäure und pflanzlichen Bioaktivstoffen wie Polyphenolen sicherstellen. All diese Nährstoffe sind lebenswichtig für das tägliche Wohlbefinden und eine normale Gesundheit des Immunsystems. Entsprechend gilt es, alle dazu zu ermutigen, auf ihre Immungesundheit zu achten und sicherzustellen, dass sie zu jeder Jahreszeit voll funktionstüchtig bleibt.



Aufgrund der nahenden Virus-Hauptsaison und der fortschreitenden Covid-19-Pandemie ist es besonders wichtig, sich richtig zu ernähren und fit zu bleiben



### 5 EINFACHE TIPPS ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS IM ALLTAG

### 1. 5 PRO TAG

5 Portionen Obst und Gemüse über den Tag verteilt essen, um die empfohlene Menge an Obst und Gemüse zu erreichen. Erleichtert wird dies mit einschließlich eines Glases hundertprozentigem Fruchtsaft.

### 2. FRUCHTSAFT-LIEBE

Täglich ein Glas (150ml) hundertprozentigen Orangensaft trinken für die Aufnahme von Vitamin C, Folsäure und pflanzlichen Bioaktivstoffen.

### 3. GRÜNER WIRD'S NICHT

Täglich eine Portion grünes Blattgemüse wie Brokkoli, Kohl, Frühlingsgrün oder Spinat essen.

### 4. PAPRIKA

Paprika ist eine gute Vitamin-C-Quelle. Einfach Salaten, Pfannengerichten und anderen Kreationen hinzufügen.

### 5. WÖCHENTLICHES FISCHFEST

Jede Woche eine Portion öligen Fisch wie Lachs, Sardinen, Thunfisch, Makrelen oder Heringe essen. Diese enthalten viel Vitamin D und entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren.

Für mehr Informationen besuchen Sie: https://fruitjuicesciencecentre.eu/de







www.fruitjuicesciencecentre.eu/de