



ZINK UND VITAMIN C: EIN STARKES DUO BEI ERKÄLTUNGEN?



Zink und Vitamin C werden vom Körper bei vielen verschiedenen Aufgaben benötigt. Unter anderem brauchen wir diese beiden Reglerstoffe für eine intakte Immunabwehr. Wenn unser Immunsystem geschwächt ist, dann können wir Bakterien und Viren nur noch schlecht bekämpfen und wir sind anfälliger für Erkältungen und andere Infektionen.

Ist es aber nun auch richtig, dass wir bei einer bereits eingetretenen Erkältung unser Immunsystem mit viel Zink und Vitamin C stärken können und die Erkältung besser oder schneller abklingt? Leider lautet die Antwort: NEIN! Diesen Umkehrschluss kann man so einfach nicht ziehen. Der Nutzen einer zusätzlichen Einnahme von Zink und Vitamin C konnte in wissenschaftlichen Studien weder für die Vorbeugung, noch für die Bekämpfung einer Erkältung ausreichend bewiesen werden.

Wenn der Körper aber tatsächlich unter einem Mangel an Zink und / oder Vitamin C leidet, dann müssen natürlich Maßnahmen ergriffen werden, um dieses Defizit auszugleichen.

Ein Mangel kann vor allem dann entstehen, wenn man über lange Zeit unausgewogen isst oder unter bestimmten chronischen Erkrankungen (Alkoholmissbrauch, chronische Darmerkrankungen, etc.) leidet.

Um den täglichen Zinkbedarf zu decken, brauchen wir z.B. folgende Lebensmittel:

2 Scheiben Vollkornbrot + 2 Scheiben Käse + 50 g Haferflocken oder 150 g Rindfleisch + 1 Glas Milch

Um den täglichen Vitamin C Bedarf zu decken, brauchen wir z.B. folgende Lebensmittel:

½ Paprikaschote oder 3 Kiwi oder 1 Glas Orangensaft + 150 Broccoli oder 1 große Orange

ESSEN UND TRINKEN AKTUELL – NR. 1

REZEPTIDEE ZUM THEMA



GRÜNE BOHNENEINTOPF

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g grüne Bohnen (tiefgekühlt)
- 400 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 600 g Rindergulasch
- 2 EL Rapsöl
- Bohnenkraut, Salz, Pfeffer
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 EL Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls fein würfeln. Einen Schmortopf auf mittlerer Stufe erhitzen, Öl zugeben und die Zwiebeln darin anbraten. Gulasch portionsweise zugeben und anbraten. Kartoffelwürfel zufügen und ebenfalls anbraten. Brühe angießen und im geschlossenen Topf bei niedriger Hitze ca. 60 Minuten köcheln lassen. 15 Minuten vor Garzeitende die tiefgekühlten Bohnen und Bohnenkraut zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Tipp: Essen sie Vollkornbrot dazu.

Nährwerte pro Portion

Energie	413 kcal
Eiweiß	41 g
Fett	17 g
Kohlenhydrate	21 g
Zink	9 mg (Tagesbedarf: Männer = 10 mg / Frauen = 7 mg)
Vitamin C	30 mg (Tagesbedarf = 100 mg)



Bei Fragen rund um Essen und Trinken stehen Ihnen die Experten des Ernährungs-Teams jederzeit im POLIKUM zur Verfügung.

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin vor Ort!

POLIKUM Charlottenburg: Frau Selina Piehl, Frau Petra Hottenroth (Empfang B, 1. Etage), Tel + 49(0)30 - 62901100

POLIKUM Friedenau: Frau Nathalie Mazingue-Desailly, Herr Mario Hellbardt (Empfang D/E, 2. Etage) Tel + 49(0)3 - 7201100

POLIKUM Fennpfuhl: Herr Mario Hellbardt (Empfang B, Erdgeschoss) Tel + 49 (0)30 - 86 20 46 80