



Ernährung und Vitalstoffe

Vitalstoffe in Vorsorge und Therapie

□ Immunsystem (Teil 2)

Vitalstoffe stabilisieren das Immunsystem

Aminosäuren sind die Baustoffe aller Eiweiße und damit für die Bildung und Regeneration der Immunzellen lebensnotwendig.

Glutamin

Ist die Aminosäure mit der höchsten Konzentration im Blut und in den Zellen. Die Zellen des Immunsystems und der Darmschleimhaut brauchen Glutamin als Energielieferant.

Mangelt es an Glutamin, so wird das Abwehrsystem geschwächt und durch den Abbau der für das Immunsystem verantwortlichen Muskelmasse verfallen die Kräfte und der Körper wird ausgezehrt (Kachexie). Das Risiko für schwere Infektionen steigt.

Cystein

Die schwefelhaltige Aminosäure Cystein ist für die Funktionsfähigkeit unseres Immunsystems unerlässlich. Cystein wirkt u.a. dem körperlichen Verfall bei Patienten mit schweren Infekten, Krebs oder AIDS entgegen.

Arginin

Verstärkt die Aktivität der Immunzellen und fördert die Kollagenbildung sowie die Wundheilung.

Bei **Immunschwäche** und **erhöhter Infektanfälligkeit** wird zur Stärkung der körpereigenen Widerstandskräfte täglich eine ausgewogene Vitalstoffkombination mit z.B. 500 mg Vitamin C, 15 mg Zink, 50µg Selen, 200 mg Cystein und 300 mg Taurin empfohlen. Bei schwerwiegenden Störungen des Immunsystems (z.B. Aids, Krebs) sollte auch der Ernährungsstatus erfasst werden.



Taurin

Nach Glutamin ist Taurin die am höchsten konzentrierte freie Aminosäure im Blut und in der Zellflüssigkeit. Taurin fördert u.a. die körpereigene Entgiftung und steigert die Aktivität der natürlichen Killerzellen.

Krebs - Vorbeugung ist die beste Therapie

Kalorienreiche und fettreiche Ernährung schwächt die Immunabwehr und begünstigt die Entstehung von Krebs. 30 bis 60 Prozent aller Krebserkrankungen könnten allein durch eine Ernährungsumstellung verhindert werden.

Voraussetzung für ein leistungsfähiges Immunsystem ist eine ausgewogene vitalstoffreiche Ernährung - am besten mit mindestens 5 Portionen frischem Obst und Gemüse pro Tag („5 am Tag“).

Alkohol und Zigaretten - Eine extrem gefährliche Kombination

Zigaretten erhöhen vor allem das Risiko für Lungenkrebs, Blasenkrebs, Nierenkrebs und Bauchspeicheldrüsenkrebs. Zusammen mit Alkohol steigern Zigaretten dramatisch das Risiko für Krebs der Mundhöhle, des Rachens, des Kehlkopfes und der Speiseröhre.

Vitalstoffe unterstützen die Krebstherapie

Krebspatienten haben häufig schon bei Diagnosestellung ihre Vorräte einzelner Nährstoffe aufgebraucht. Eine gute Versorgung mit Nährstoffen vermindert nicht nur das Krebsrisiko, sondern kann auch die Nebenwirkungen der Krebstherapie (z.B. Chemotherapie) verringern sowie die Heilungschancen und Lebensqualität verbessern.

Der Nährstoffbedarf ist bei Krebs durch die Erkrankung und die Therapie deutlich erhöht und kann durch die Ernährung kaum noch gesichert werden. Schleimhautschäden durch Chemotherapie oder Strahlentherapie stören die Aufnahme und erhöhen den Verlust an Vitalstoffen. Besonders kritisch ist die Versorgung mit antioxidativ wirkenden Vitalstoffen (Vitamin A, C, E, Carotinoide, Selen) und B-Vitaminen (Vitamin B1, B6, B12, Folsäure).

Die begleitende Vitalstofftherapie muss auf die herkömmliche Krebstherapie abgestimmt werden. Deshalb sollten Sie die Ergänzung von Vitalstoffen (z.B. Antioxidanzien) mit Ihrem Hausarzt und/oder Onkologen besprechen.

Bereits bei der Erstdiagnose sollte der Ernährungsstatus ermittelt werden, da Mangelernährung den Krankheitsverlauf bei Krebs deutlich verschlechtert.



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Wird das Immunsystem gezielt durch Vitalstoffe unterstützt, können Infektionen abgewendet, Metastasen aufgespürt, chronische Entzündungsprozesse gebremst und die Wundheilung nach Operationen gefördert werden. Neben Vitaminen und Mineralstoffen kann auch der Bedarf an energieliefernden Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen erhöht sein.

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.