

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++

Orthomol Immun

Immunsystem und Nährstoffe: Ernährungsmedizinische Zusammenhänge

11. September 2024 - Unser Immunsystem ist lebenswichtig und schützt uns tagtäglich mit der Abwehr vor Krankheiten. Vor allem in der kalten Jahreszeit sind die Herausforderungen groß. Wie die Kombination aus ausgewogener Ernährung und spezifischer Supplementierung mit Nährstoffen den Körper unterstützen kann, erklärten Dr. Brigitte Skalsky, Apothekerin und Dozentin Health Care mit Schwerpunkt Ernährungsmedizin, Frankfurt am Main, und Dr. Petra Scherenbacher, Scientific Manager von Orthomol, Langenfeld, im Rahmen eines Pressegespräches.

Das menschliche Immunsystem erfüllt lebenswichtige Funktionen wie die Abwehr von Infektionen, z. B. durch Viren, Bakterien oder Pilze. Akute und chronische Erkrankungen (z. B. Atemwegserkrankungen), wiederkehrende Infekte, die Einnahme von Medikamenten und hohe körperliche sowie psychische Belastungen können besonders herausfordernd für das Immunsystem sein. Dabei kann vor allem der entstehende oxidative Stress einen großen Einfluss auf das Immunsystem haben und es schwächen. Eine ausreichende Versorgung mit Antioxidanzien, wie z. B. Eisen, Selen, Zink und sekundären Pflanzenstoffen, ist dann unabdingbar. Ausgewählte Nährstoffe können helfen, mögliche Versorgungslücken zu schließen.

Nährstoffe und Immungesundheit

„Vom Erkennen eines Erregers bis zur Antikörperbildung: In jedem Schritt der Immunabwehr sind verschiedene Nährstoffe beteiligt und unterstützen die Immunantwort“, berichtete Dr. Skalsky und fügte hinzu: „Die Ernährung spielt deshalb eine zentrale Rolle für ein gut funktionierendes Immunsystem.“ Zwei Mikronährstoffe sind besonders wichtig: Vitamin D und Zink. Vitamin D moduliert sowohl die angeborene als auch die erworbene Immunantwort.¹ Niedrige Vitamin-D-Spiegel im Winter korrelieren mit einem erhöhten Risiko für Atemwegsinfektionen.² Dr. Skalsky: „Der Ausgleich eines Vitamin-D-Mangels kann nachweislich die Häufigkeit von Atemwegsinfektionen reduzieren.“^{3,4,5} Zink fungiert als "Gatekeeper" der Immunfunktion und beeinflusst die DNA-Integrität und Entzündungsprozesse.^{6,7}

Lebensmittelvielfalt ist kein Garant für eine ausreichende Versorgung

„Im Rahmen der Nationalen Verzehrsstudie erhobene Daten zeigen, dass trotz der in den westlichen Ländern sehr großen Lebensmittelvielfalt, ein beträchtlicher Anteil der Deutschen die empfohlenen Referenzwerte für bestimmte Nährstoffe nicht erreicht“⁸, erläuterte Dr. Skalsky. Den bisherigen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich 400g Gemüse und 250g Obst zu verzehren, kommt die Mehrheit der Deutschen nicht nach: Lediglich 13 % der Menschen erreichen die täglich empfohlene Menge an Gemüse und 41 % die von Obst.⁸ Laut Aktualisierung der Empfehlungen der DGE von 2024, wird nun der Verzehr von täglich 550g Obst und Gemüse, verteilt auf 5 Portionen, nahegelegt.⁹

Dr. Scherenbacher: „Eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse – viel und bunt – sollte immer im Fokus stehen. Besonderes Augenmerk sollte zudem auf die Versorgung mit immunrelevanten Nährstoffen wie Vitamin C, D, Zink und Selen gelegt werden.“ Bei erhöhtem Bedarf, z. B. bei Infekten, nach Operationen oder in Stresssituationen, kann eine gezielte Nährstoffergänzung sinnvoll sein. Dies zeigen auch Studien: Die Einnahme einer Mikronährstoffkombination führte zu einem signifikant schnelleren Abklingen von Erkältungssymptomen im Vergleich zu Placebo (-81,1 % in der Mikronährstoff- vs. -73,7 % in der Placebo-Gruppe).¹⁰ Eine weitere Studie zeigte, dass sich durch die Einnahme einer Nährstoffkombination in den Wintermonaten die Anzahl der Krankentage verringerte: Der Krankenstand reduzierte sich um 75,6 % im Vergleich zu Vorjahr und Placebo (Abb. 1).¹¹

Umfangreich versorgt, gut geschützt

Gezielte Supplementierungen können, über eine ausgewogene Ernährung hinaus, den Körper unterstützen. Orthomol Immun ist ein Nahrungsergänzungsmittel und enthält wichtige Nährstoffe für das Immunsystem in einer Kombination aus Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Vitamin A, Folsäure und die Vitamine B6, B12, C und D sowie Selen, Eisen, Kupfer und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin A, Riboflavin (Vitamin B2), Biotin und Niacin unterstützen die Erhaltung normaler Schleimhäute, z. B. der Mundschleimhaut. Vitamin C und E, Riboflavin (Vitamin B2), Zink, Selen, Kupfer und Mangan tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Empfehlungen aus der Praxis

Eine Umfrage unter Ärzt:innen zeigt, dass Orthomol Immun meist für die Unterstützung des Immunsystems empfohlen wird (97 %) sowie bei Atemwegsinfektionen (74 %) und als Therapiebegleitung (38 %). 97 % der befragten Ärzt:innen sind sehr zufrieden/zufrieden mit Orthomol Immun bei ihren Patient:innen. Vor allem die spezifische Zusammensetzung von Orthomol wird geschätzt, genauso wie die Qualität, die Darreichungsformen und die wissenschaftliche Basis.¹²

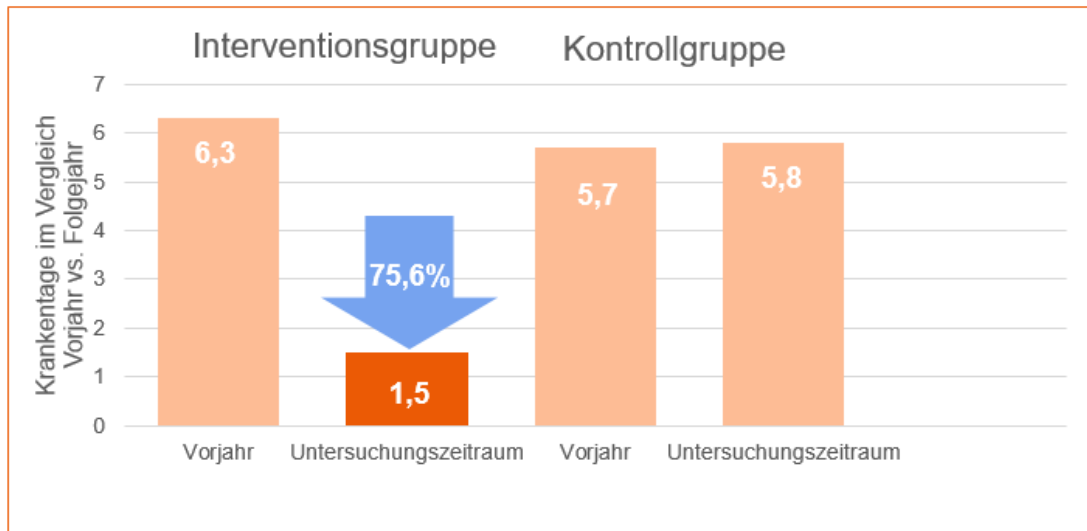


Abbildung 1

Bildunterschrift: Die Einnahme einer Mikronährstoffkombination führte zu einer Reduktion des Krankenstandes um 75,6 % im Vergleich zu Vorjahr und Placebo.¹¹

Literatur

- 1 Athanassiou L et al. The immunomodulatory properties of vitamin D. *Mediterr J Rheumatol* 2022;33(1):7–13.
- 2 Baeke F et al. Vitamin D: modulator of the immune system. *Curr Opin Pharmacol* 2010;10:482–96.
- 3 Berry DJ et al. Vitamin D status has a linear association with seasonal infections and lung function in British adults. *Br J Nutr* 2011;106(9):1433–40.
- 4 Bergman P et al. Vitamin D and respiratory tract infections: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.
- 5 Martineau AR et al. Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory infections: individual participant data meta-analysis. *Health Technol Assess* 2019;23(2):1–44.
- 6 Ho E et al. Impact of zinc on DANN integrity and age-related inflammation. *Free Radic Biol Med* 2022;178:391–7.
- 7 Wessels I et al. Zinc as a gatekeeper of immune function. *Nutrients* 2017;9(12):1286.
- 8 Max-Rubner-Institut. Nationale Verzehrsstudie II (NVS II), Teil 2. 2008.
- 9 Deutsche Gesellschaft für Ernährung. DGE-Ernährungskreis. Obst und Gemüse. Verfügbar unter: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/obst-und-gemuese/>.
- 10 Schmidt K, Zirkler S. Diätetische Wirksamkeit einer Mikronährstoffkombination bei rezidivierenden Atemwegsinfekten: Ergebnisse einer placebokontrollierten Doppelblindstudie. *MMW Fortschr Med* 2011;153(Suppl. 3):83–9.
- 11 Hofmeister M. Auswirkungen von alimentären Ergänzungsmitteln auf die Gesundheit. *Ernähr Med* 2005;20(3):115-122.
- 12 Ärzt:innen-Umfrage 11/2023

Quelle

Pressegespräch „Orthomol Immun - Immunsystem und Mikronährstoffe: Ernährungsmedizinische Zusammenhänge“
4. September 2024 – Veranstalter: Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++