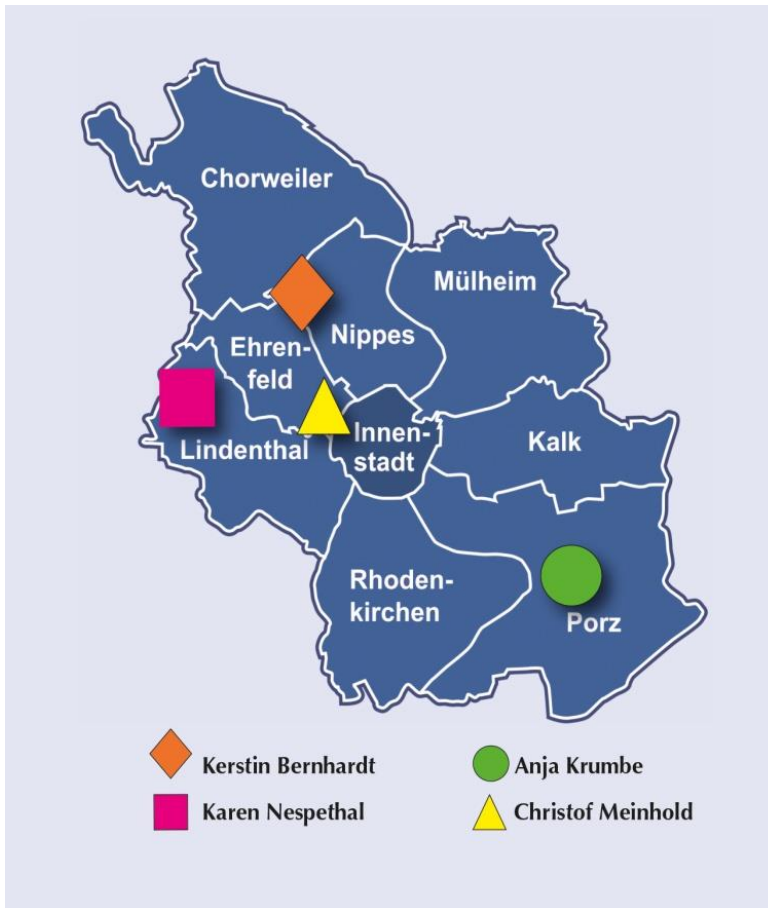


# **Gut essen – das Immunsystem stärken**

# KONEKTED

## Kompetenznetz Ernährung Köln



# Wie können Sie Infektionen vermeiden?

Hände waschen

Menschenansammlungen meiden

eigenes Ess-/Trinkgefäß benutzen

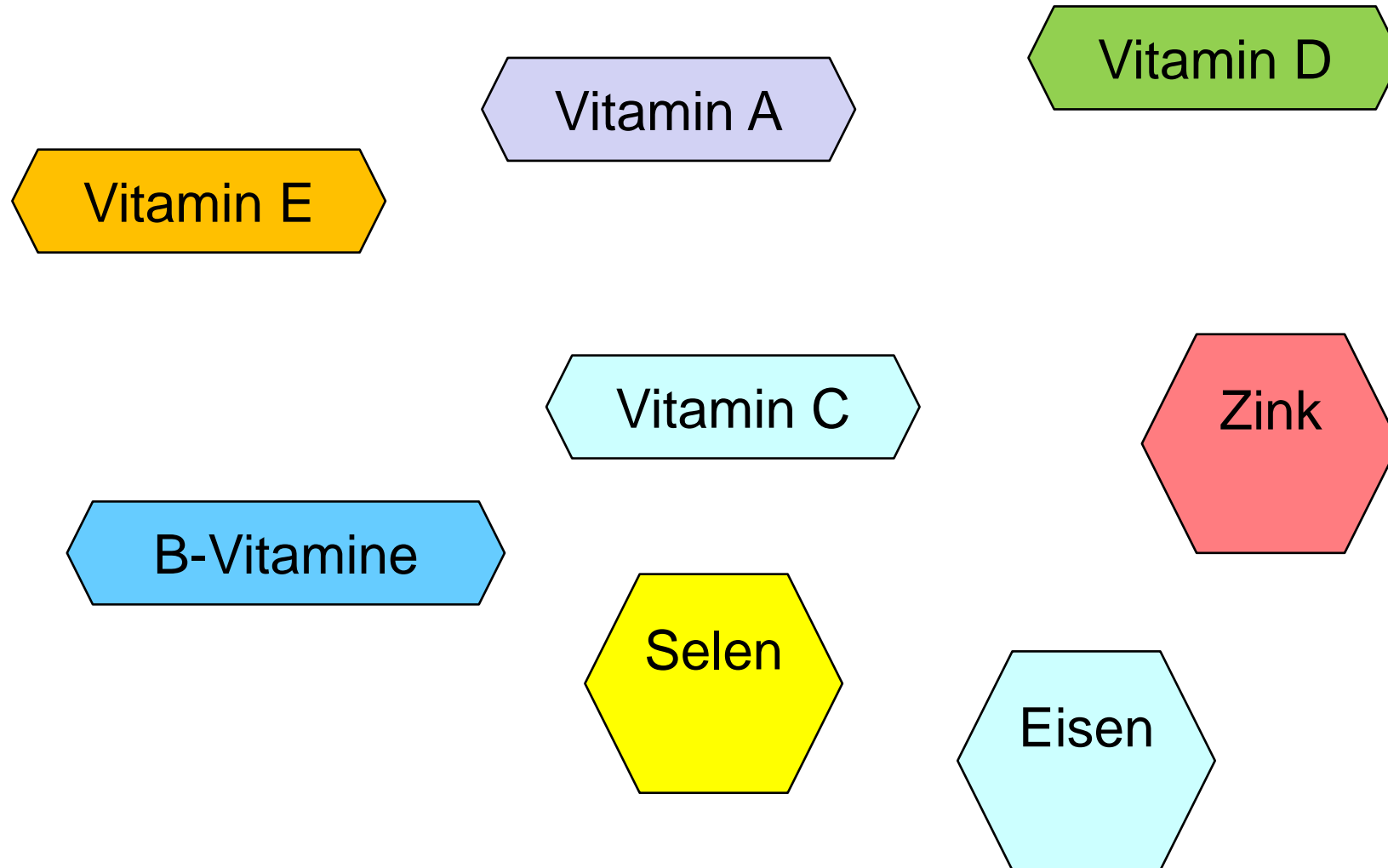
ausreichend schlafen + entspannen

sich bewegen

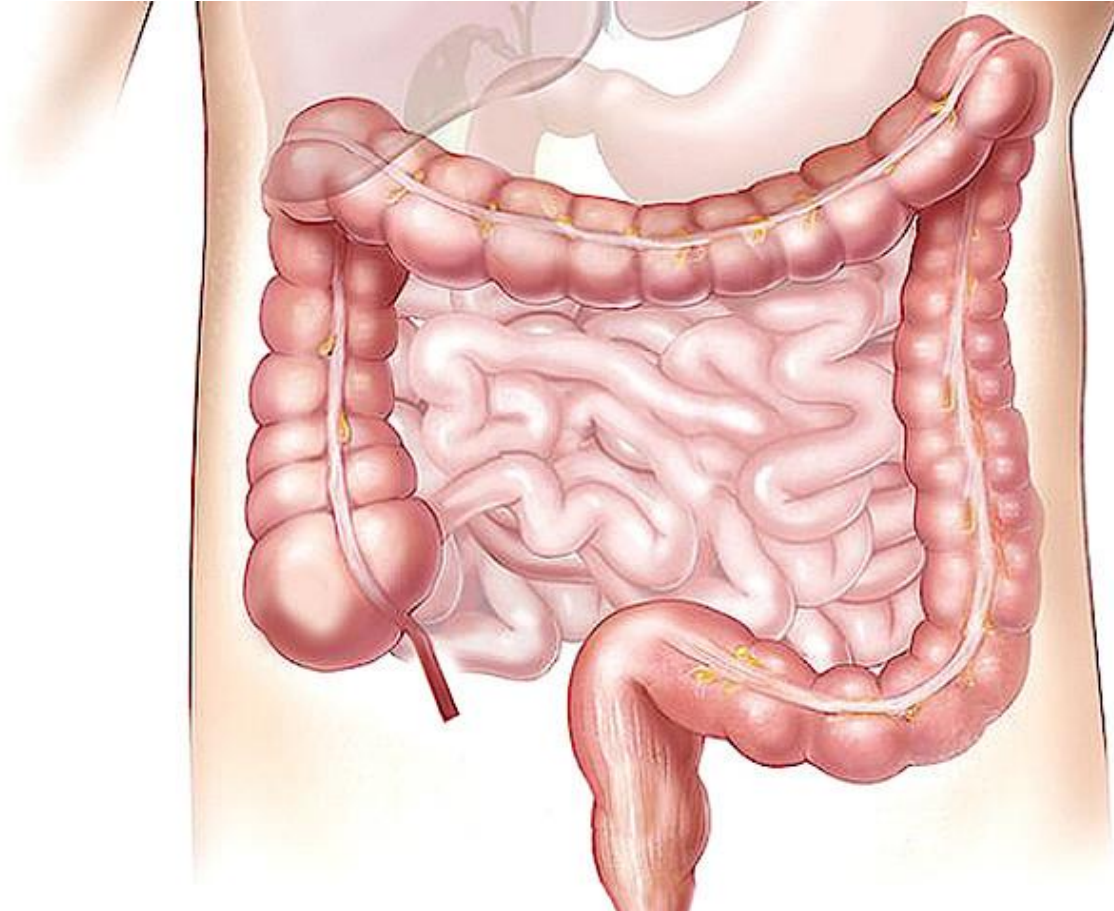
reichlich lachen

+ immunstärkend  
essen und trinken

# Essbare Schutzstoffe z.B.



# Hier sitzt der größte Teil unseres Immunsystems!



Wichtig:  
Das darmeigene  
Immunsystem  
stärken!

<https://www.apotheke-adhoc.de>

# Unser Darm

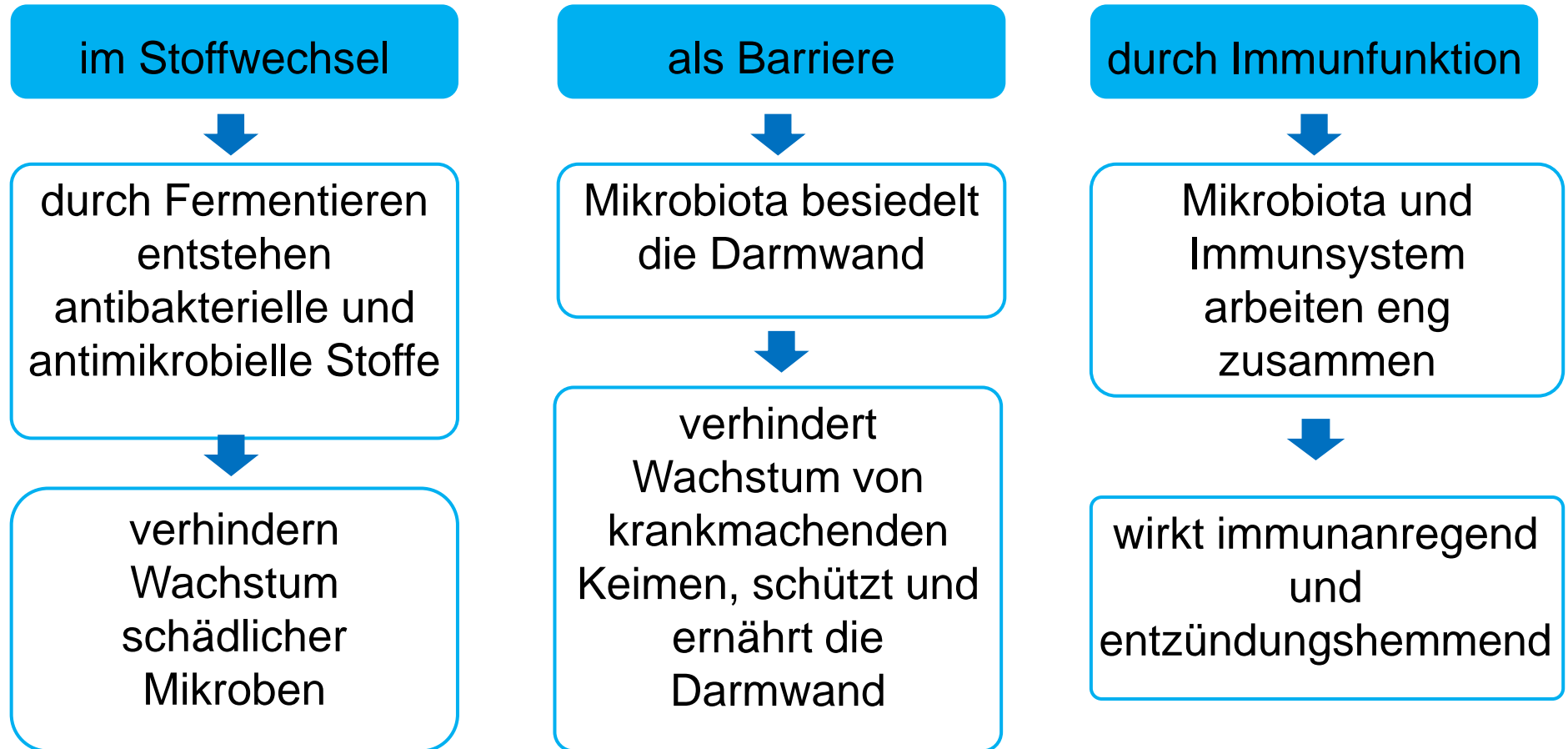
- ca. 6,5 m lang, das größte Organ des Menschen, die Oberfläche beträgt ca. 300 m<sup>2</sup>
- ca. 70 % unserer Immunzellen befinden sich in der Darmwand
- beherbergt 100 Billionen Mikroorganismen, d.h. 10 mal so viele wie der Mensch Körperzellen besitzt (Darmflora = Mikrobiota)

# Darmflora = Intestinale Mikrobiota

Die Mikrobiota umfasst

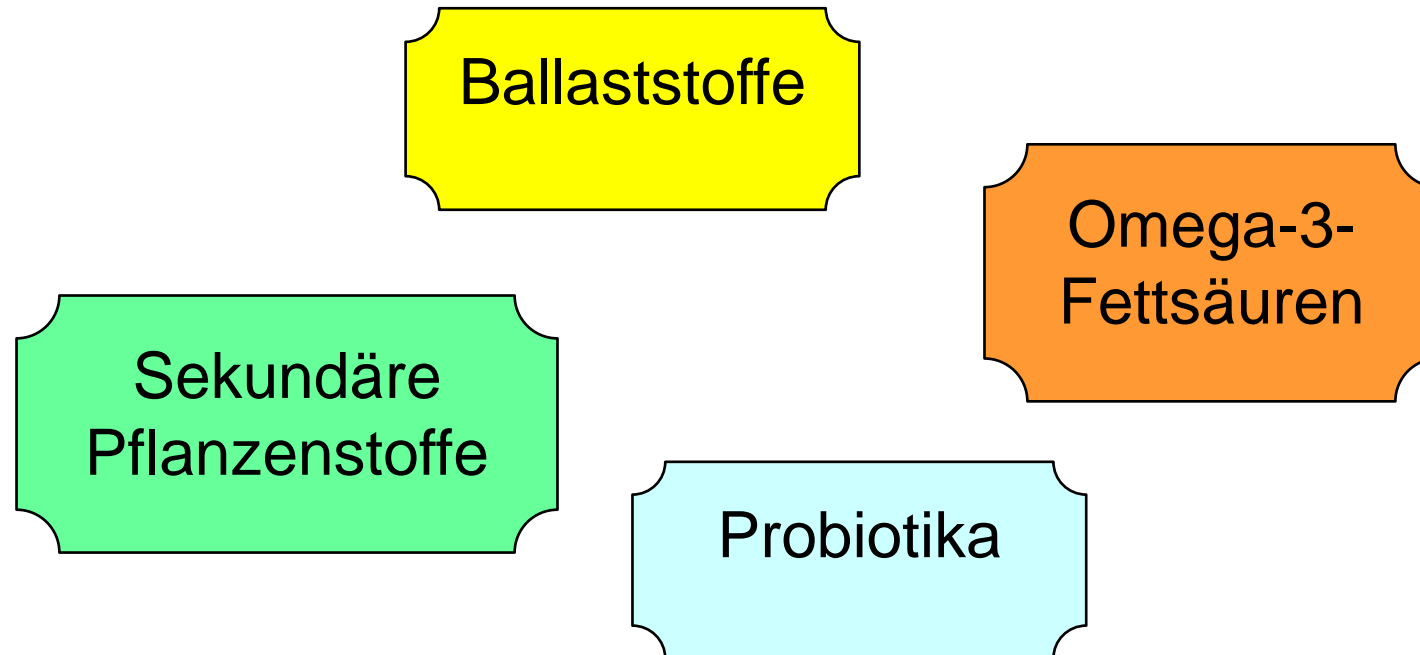
- alle Mikroorganismen (Bakterien, Viren, Hefen etc.), die den Darm besiedeln
- bis zu 2 kg Masse
- „gute“ und „schlechte“ Mikroorganismen

# Die Mikrobiota stärkt die Immunabwehr...





# ... also müssen wir die Mikrobiota stärken!



# Ballaststoffe

Ballaststoffe sind Faserstoffe, die in allen pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. Sie sind Futter für die Darm-Mikrobiota.

- ❖ Vollkornbrot, -nudeln, -reis
- ❖ Gemüse
- ❖ Hülsenfrüchte
- ❖ Obst
- ❖ Nüsse
- ❖ Pilze

# Probiotika

Probiotika verdrängen Krankheitserreger und sind Trainingspartner für das Immunsystem.

- ❖ Sauermilchprodukte wie Joghurt, Quark, Kefir, Buttermilch
- ❖ Fermentierte Produkte wie Sauerkraut, milchsaures Gemüse, Brottrunk

# Sekundäre Pflanzenstoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe sind besondere Schutzstoffe, die in allen pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen.

- ❖ Carotinoide
- ❖ Flavonoide
- ❖ Glucosinolate
- ❖ Phytoöstrogene
- ❖ Sulfide
- ❖ Saponine
- ❖ Phenole

# Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren regen die Abwehrkraft der Mikrobiota an und hemmen Entzündungen.

- ❖ Fetter Fisch wie Lachs, Makrele, Hering, Sardine, Thunfisch
- ❖ Pflanzenöle wie Leinöl, Hanföl, Rapsöl, Nussöle
- ❖ Nüsse wie Walnüsse, Haselnüsse
- ❖ Fleisch und Eier aus Weidetierfütterung

# Immunstärkend essen und trinken – so geht´s!

- Vitamine A, C, D, B
- Zink, Eisen, Selen
- Ballaststoffe
- Sekundäre Pflanzenstoffe
- Omega-3-Fettsäuren
- Probiotika



FET 2019

# Immunstärkend essen und trinken – Fragen?

Wie viel brauche ich von was?

Was genau ist wo drin?

Wie kombinieren?

Welche Mengen?

Alltagstauglich?

Schmeckt das?

Einfach umsetzbar?

Individuell?

FET 2019

# Ihr Weg zur qualifizierten Ernährungsberatung

## 1. Arzt ansprechen:

Ärztliche Empfehlung mit Ärztlicher Notwendigkeitsbescheinigung (Rezept) oder Eigeninitiative

## 2. Krankenkasse ansprechen:

nachfragen bei der KK für Kostenzuschuss  
>> ggf. Kostenvoranschlag

## 3. Ernährungsberater/in ansprechen:

Kontakt aufnehmen zu qualifizierter/m Ernährungsberater/in und Termin zur Ernährungsberatung vereinbaren





# KONEKTED – wir helfen Ihnen gerne!

## Ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung

Krankenkasse bzw. Kostenträger		
Name, Vorname des Versicherten		
		geb. am
Kostenträgerkennung	Versicherten-Nr.	Status
Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum

### Ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung (Die Zuweisung ist budgetneutral)

- Kurativ  
Eine ernährungstherapeutische Beratung gemäß § 43 SGB  
durch einen qualifizierten Ernährungsberater ist notwendig

Telefonnummer PatientIn: \_\_\_\_\_

Größe: \_\_\_\_\_ Gewicht: \_\_\_\_\_ BMI: \_\_\_\_\_ Perzentile: \_\_\_\_\_ Blutdruck: \_\_\_\_\_

Diagnose / Verdachtsdiagnose (mögliche Indikationen siehe unten): \_\_\_\_\_

Folgende Anlagen liegen bei:

- Laborwerte     Medizinische Befundberichte     Medikationsliste

Abschlussbericht erwünscht?

- Nein     Ja     telefonisch     schriftlich

Arztstempel / Unterschrift des Arztes

Tipp: Download unter :  
[bitly.com/Notwendigkeitsbescheinigung](https://bitly.com/Notwendigkeitsbescheinigung)

oder hier am  
Stand 29 im  
großen Saal

© Berufsverband Oecotrophologie e. V. (VDOE) [www.bit.ly/ernaehrungsexperten-suche](http://www.bit.ly/ernaehrungsexperten-suche)

# KONEKTED – wir helfen Ihnen gerne!

## Ärztliche Empfehlung zur Primärprävention

Nur für gesunde Menschen ohne Begleiterkrankungen!  
Formular liegt dem Arzt vor, oder ist in seiner Software eingespielt.

Krankenkasse bzw. Kostenträger		
Name, Vorname des Versicherten		geb. am
Kostenträgerkennung	Versicherten-Nr.	Status
Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum

**Empfehlung 36**  
zur verhaltensbezogenen Primärprävention gem. § 20 Abs. 5 SGB V

Bewegungsgewohnheiten  
 Ernährung  
 Stressmanagement  
 Suchtmittelkonsum  
Sonstiges \_\_\_\_\_

*Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über die geprüften und anerkannten Präventionsangebote und die Fördervoraussetzungen.*

Hinweise des behandelnden Arztes (z.B. Kontraindikationen, Konkretisierung zur Präventionsempfehlung)

Vertragsarztstempel / Unterschrift des Arztes

Muster 36 (7.2017)

Görresstr 9

50674 Köln

0221 – 168 790 22

info@konekted.de

www.konekted.de

