

Spis deg til et sterkt
immunforsvar, ...

UNNGÅ HOSSTE

Åtte sunne stoffer hjelper deg å unngå rennende nese, tette bihuler og vondt hals i vinter. **SE HVA DU MÅ SPISE FOR Å SLIPPE Å PUSSE NESEN** hele vinteren. Det er heldigvis helt vanlige matvarer som rød paprika og egg.

Forkjølelse er ikke en uunngåelig del av vinterhalvåret. Med litt omtanke kan du stå imot de aller fleste virusangrep som du og alle andre utsettes for til daglig. Mens andre må sykmelde seg for dager og uker, avlyse treningen eller melde avbud på en middag med gode venner, holder ditt eget, tungt pansrede immunforsvar sykdommen fra livet.

Når du er utsatt for smitte, for eksempel fra en hostende kollega eller en snørrete unge, treffer virusene først og fremst

de øvre luftveiene, altså nesen, bihulene og svelget. I begynnelsen får du vondt i halsen, deretter begynner du å nyse, og til slutt begynner nesen å renne.

Det er nå immunforsvaret skal vise hva det er godt for. Er det sterkt, vil de hvite blodlegemene raskt nedkjempe de ubudne gjestene. I så fall merker du bare et snev av forkjølelse, som snart forsvinner igjen. Er ikke immunforsvaret like velfungerende, kan det føles som om du smittes av alt, og den ene forkjølelsen avløser den

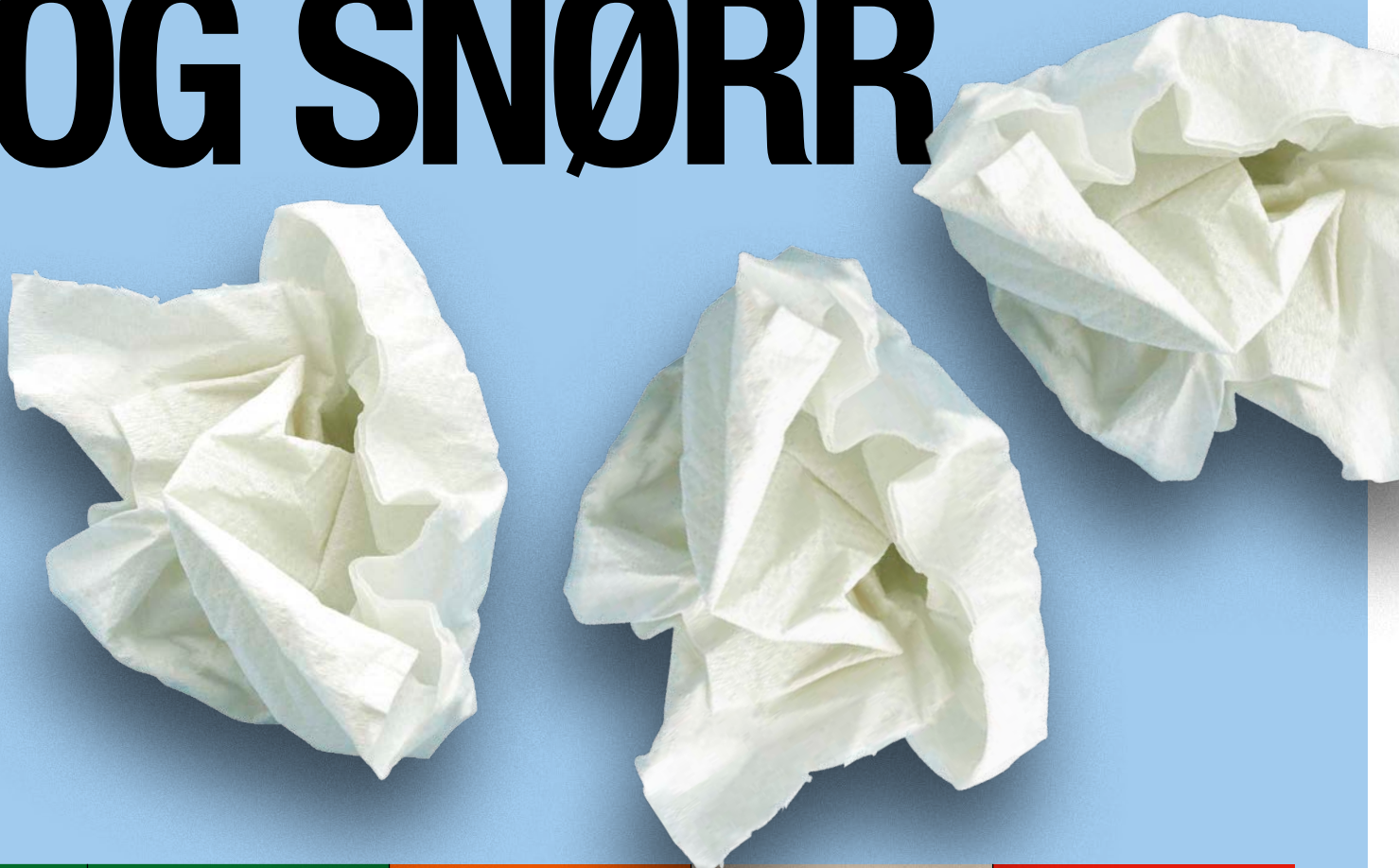
andre, uten at du noen gang får tid til å komme helt til hektene.

Heldigvis er det ikke noe problem å oppgradere immunforsvaret før forkjølelsessesongen setter inn for alvor. Flavonoider, probiotika, B6-vitamin og alle de andre vitale stoffene som øker motstandskraften, finnes i helt vanlig mat. Du må bare vite nøyaktig hva du skal spise. I skjemmet under har vi gjort det til en enkel sak å finne de åtte viktigste stoffene som strammer opp immunforsvaret. □

8 sunne stoffer som forsterker immunforsvaret

C-VITAMIN	OMEGA-3	FLAVONOIDER	PROBIOTIKA	
C-vitamin forsterker immunforsvaret fordi det er en kraftig antioksidant. C-vitamin øker aktiviteten i de hvite blodlegemene og ødelegger visse bakterie- og virustyper. Det er derfor en svært god idé å fylle opp med naturlig C-vitamin fra frukt og grønt, hvis du vil styrke immunforsvaret. Gode kilder til C-vitamin: Rød paprika, rosenkål, nyper, solbær, grønnkål, brokkoli, kiwi, jordbær, blomkål, appelsin, gojibær og grapefrukt.	Et sterkt immunforsvar trenger omega-3-fettsyrer, og den aller beste kilden er fet fisk. Plante-rikets versjon av omega-3 finner du i blant annet linfrøolje og valnøtter, men kroppen er langt mindre flink til å gjøre bruk av vegetabilsk omega-3-syre sammenlignet med animalsk fettssyre: Du tar bare opp 5–15 prosent av vegetabilsk omega-3. Sørg derfor gjerne for at det står fet fisk på menyen flere ganger per uke – enten som pålegg til lunsj eller som middagsmat. Gode kilder til omega-3: Makrell, laks, sild, sardiner, ørret, ål og kveite er toppscorere, men du får også litt fra egg, rapsolje, linfrøolje og valnøtter.	Flavonoider sitter først og fremst i skallet og gir frukt og grønt sterke farver. Fargestoffene stimulerer utallige celler i immunsystemet. Det er også flavonoidene som gjør at du med god samvittighet kan nyte en bit mørk sjokolade. Mørk sjokolade med et kakaoinnhold på minimum 70 prosent inneholder mengder av de mikroskopiske plantestoffene. Gode kilder til flavonoider: Grønn te, vindruer, kakaopulver, kakaobønner, bær, soyaprodukter, epler og løk.	Tarmfloraen har over 50 prosent av ansvaret for hvor godt immunforsvaret fungerer, og dermed hvor god du er til å nedkjempe bakterier og virus. Derfor er det særdeles viktig å holde tarmfloraen i toppform. Det kan du gjøre ved å spise yoghurt med probiotika til daglig. Skyr, hytteost og gresk yoghurt, som mange elsker, inneholder dessverre ikke probiotika. Gode kilder til probiotiske bakterier: Surmelksprodukter syrnnet med probiotika, for eksempel ulike Biola-produkter.	

OG SNØRR



SINK	BETAKAROTIN	B6-VITAMIN	SELEN
Sink er et oversett mineral, men hvis du har bare et lite under-skudd av sink i kroppen, svekkes immunforsvaret, og det blir vanskelig å bekjempe infeksjoner. En undergruppe av de hvite blodlegemene – T-lymfocytter – fungerer nemlig ikke optimalt når de mangler sink. Sink hemmer flere former for virus, blant annet forkjølelsesvirus, så hvis du sørger for å få rikelig med sink via kostholdet, øker også motstandskraften mot virus. Gode sinkkilder: Hele hvetekjerner, nøtter, solsikkefrø, belgfrukt, egg, karse, ananas, poteter, rødbeter og gulrøtter.	Gulrøtter og søtpoteter er rike på betakarotin, som er et forstadium til A-vitamin og en antioksidant. Betakarotin er viktig for immunforsvaret, fordi det forsterker virkningen av de hvite blodlegemene og øker produksjonen av antistoffer, som kan komme til nytte når kroppen går til krig mot bakterier og virus. Ikke alle antioksidanter kan leve opp til de løftene som forskerne en gang trodde, men karotinoidene er fortsatt svært viktige. Gode betakarotinkilder: Fennikel, krabbeklør, egg, spinat, gulrøtter, søtpotet, tunfisk, grønnkål, tomat og persille.	B6-vitamin, som du blant annet finner i tunfisk, er gull for immunforsvaret. Det styrker nemlig immunaktiviteten og produksjonen av antistoffer. Vær for øvrig oppmerksom på at innholdet av B6 er 75 prosent lavere hvis du velger hermetisk tunfisk. Gode kilder til B6-vitamin: Tunfisk, kreps, hvetekim, hvetekli, pistasjnøtter, hvitløk og laks.	Selen er et sporstoff som fungerer som en kraftig antioksidant. Stoffet styrker immunforsvaret ved å forhindre skadelige stoffer i å angripe cellene i kroppen. Gode selenkilder: Skalldyr, fjærfe, innmat og paranøtter.

Husk også ullsokker

Kulde får slimhinnene i blant annet nesen til å trekke seg sammen, og dermed tar de ikke opp på langt nær like mye blod som ellers. Dermed blir slimhinnene mindre effektive til å skylle vekk virus før de rekker å trenge inn i kroppen. Hold derfor særlig føttene og halsen varme om vinteren.