



Hoe kan je je immuniteit verbeteren?

Vitamine C, D en E, zink, selenium, koper, ijzer, Probiotica, Echinacea en Betaglucanen: allemaal stoffen die ons immuunsysteem verbeteren.

Nochtans is een **evenwichtige, gezonde voeding** de eerste stap naar een goede immuniteit.

Wie dagelijks voldoende fruit en groenten eet en in een goede gezondheid verkeert, heeft normaal geen behoefte aan extra vitamines en mineralen. Vitamine D is hierop een uitzondering want meer dan de helft van de bevolking heeft een tekort aan vit D. Zo ook voor Zink dat door ongeveer 10% van de bevolking te weinig wordt ingenomen.

Waarom is een goede immuniteit belangrijk?

Onze immuniteit is de mate waarin we weerstand kunnen bieden tegen infecties. Ons lichaam beschikt hiervoor over een ingenieus afweersysteem. Dit systeem moet ons **beschermen tegen bedreigingen van buitenaf zoals virussen en bacteriën**.

De weerstand kan van persoon tot persoon verschillen. Bij bepaalde personen gaat het afweersysteem overmatig reageren, denk maar aan een allergie. **De belangrijkste factoren die de weerstand kunnen verlagen zijn slaapgebrek, stress en slechte voeding maar ook bepaalde geneesmiddelen kunnen een invloed hebben op de weerstand.**

Bij een verminderde weerstand krijgen micro-organismen, zoals virussen en bacteriën, de kans om zich verder te delen en te ontwikkelen in ons lichaam. Hierdoor krijgen we infecties.

Waarom is er zoveel aandacht voor de weerstand in de winter?

In de winter is de kans om een virus, bijvoorbeeld verkoudheid of griep, op te lopen groter.

- Door de kou kunnen virussen langer overleven.
- De droge lucht en de kou kunnen een ongunstig effect hebben op het functioneren van het slijmvlies van de luchtwegen, waardoor bacteriën en virussen zich makkelijker in de luchtwegen kunnen nestelen.
- Tijdens de winter verblijven mensen dicht op elkaar waardoor er makkelijker een overdracht van virussen en bacteriën is.

Wat kan je doen om je immuniteit te verhogen?

Voldoende slaap, gezonde voeding (voldoende fruit en groenten) en een **goede handhygiëne** zijn uiterst belangrijk om de weerstand voldoende hoog te houden en minder vatbaar te zijn voor infecties. Naast deze maatregelen zijn er ook een aantal supplementen die kunnen ingenomen worden om de weerstand te verhogen.

• Probiotica

De **koplopers om de eigen weerstand te versterken** zijn probiotica. Onze darmen zijn immers verantwoordelijk voor 80% van onze weerstand. Probiotica kunnen een barrière tegen ziekteverwekkende kiemen creëren. Zo zijn we beter beschermd tegen infecties. Het is uiterst belangrijk om te benadrukken dat deze, voor de gezondheid heilzame eigenschappen en mechanismen, afhankelijk zijn van de stam. Niet alle probiotica-stammen bezitten dezelfde heilzame eigenschappen.