

10 gode råd der styrker dit immunforsvar

Vil du gerne styrke din krop bedst muligt, så kommer her 10 forslag til at optimere dit immunforsvar. Og husk det er på den lange bane, du mærker virkningen.

De første 5 punkter har relation til den mad du spiser og danner grundlaget for den antiinflammatorisk kost. De 5 punkter indgår i en K-tallerkenmodel, så ved at spise efter den model har du et nemt redskab til at spise antiinflammatorisk.

#1 Styrk din fordøjelse

Øg indtaget af grøntsager og dermed kostfibre, ved at fylde din tallerken halvt op med grøntsager til hvert hovedmåltid

Drik ca. 1,5-2 l rent vand hver dag

Undersøg, vha. en eliminationsdiæt, om du har en fødevarer sensitivitet, der forværrer din inflammation i kroppen

#2 Stabiliser dit blodsukker

Undgå tilsat sukker, der virke som "benzin på bålet" ved inflammation

Begræns dit indtag af stivelse til 1/6-del af din tallerken

Sammensæt dine måltider, så der indgår protein og fedt hver gang

#3 Indtag de rette fedtsyrer

Fokuser på sunde fedtsyrer fra planteriget (oliven, avokado, kokos, frø, kerner og nødder) og brug sjældent de mættede animalske fedtsyrer (bacon, smør og fløde)

Få en passende mængde omega-6 (fra frø, kerner og nødder) og øg indtaget af omega-3 (spis fisk 3-4 gange/ugen)

#4 Undgå mangel på vitaminer og mineraler

Fyld halvdelen af din tallerken med grøntsager og spis frugt og bær til mellemmåltid eller dessert efter regnbuens farver

Varier dine måltider og lav selv maden af friske råvarer

Indtag af D-vitamin, via din kost (fede fisk) eller tilskud, mindsker risikoen for akutte luftvejsinfektioner

#5 Indtag masser af planteaktive stoffer

Suppler dine måltider med ingefær, peberrod, gurkemeje, hvidløg og chili, som er stærkt antiinflammatoriske

Spis masser af kraftigt farvede grøntsager og bær, som er fyldt med planteaktive stoffer, der hæmmer fx oxidativ stress

#6 Få nok søvn, hver nat!

Sov 7-9 timer hver nat og vær med til at styrke dit immunforsvar. Det er om natten din krop restituerer

#9 Minimer din stress

Stress har en negativ effekt på dit immunforsvar, især den kroniske stress

Indlæg 15 minutters meditation eller kropspænding dagligt og fokuser på dybe vejrtrækninger 3-5 gange i løbet af dagen

Gå en daglig tur i naturen og bring dermed dit stress niveau ned

#7 Kom ud i frisk luft, gerne naturen

2 timers skovtur 2 gange om ugen styrker dit immunforsvar

#8 Bevæg din krop dagligt

Moderat motion har en positiv effekt på dit immunforsvar. Bevæg kroppen 30-40 minutter dagligt, lige fra gåture, yoga, cykling og løb

#10 Styrk dine relationer

Gode relationer bringer glæde og optimisme, som er vigtig, hvis du vil styrke dit immunforsvar

Disse forslag må ikke stå i stedet for at søge lægehjælp ved sygdom.

Kilder:

Kruse P. (2019) Boost din sundhed med antiinflammatorisk kost - 8 uger der styrker dit helbred. 1. udgave. 1. oplag. Forlaget Muusmann, København

Matineau et al., 2017 Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data BMJ 356:i6583

Barak (2006) The immune system and happiness Autoimmun Rev 5(8):523-527