

Corona und Ernährung? – iss dich fit! hat nachgefragt

Viele Menschen fragen sich, was Corona für unsere Ernährung bedeutet: Wie steckt man sich an, wie kann man sich schützen und was sollte man im Umgang mit Lebensmitteln jetzt beachten?

Wir haben nachgefragt bei einer, die sich auskennt: Maren Meyer ist Ernährungs-wissenschaftlerin und Mitarbeiterin im Zentrum für Ernährung und Hauswirtschaft Niedersachsen – ZEHN. Das [ZEHN](#) gibt gerne weitere Auskunft rund um die Themen Ernährung und Hauswirtschaft und erklärt, wo man sich darüber hinaus sicher informieren kann.

Frau Meyer, viele Menschen machen sich derzeit Sorgen, dass sie sich mit Covid19 – also Corona, wie man im Alltag sagt – anstecken könnten. Da spielen auch Gedanken zur Ernährung eine wichtige Rolle, unter ganz verschiedenen Gesichtspunkten. Es geht um Fragen wie „Kann man sich beim Einkaufen anstecken?“ bis zu „Gibt es Essen, das vor Corona schützt?“

Fangen wir mal „außen“ bei den Lebensmitteln an. Eigentlich ist „no waste“ ja eine super Bewegung. Weg von dem ganzen Verpackungswahn, der nur die Umwelt und das Klima belastet. Aber offen ausliegende Lebensmittel können ja schon von anderen Kunden angefasst worden sein. Kann man lose verkaufte Obst und Gemüse derzeit überhaupt essen?

Danke Herr Soretz, da greifen Sie wirklich ein komplexes Thema auf.

Ja, man kann lose verkaufte Obst und Gemüse essen, und darauf sollte man auch nicht verzichten. Grundsätzlich ist es schon möglich, dass die Viren über unverpackte Lebensmittel übertragen werden, wenn zum Beispiel jemand gerade vorher in die Hand geniest oder gehustet und dann das Lebensmittel angefasst hat. Dem Bundesinstitut für Risikobewertung, das sich mit solchen Fragen beschäftigt, sind aktuell aber keine Infektionen über diesen Weg bekannt. Wichtig ist, die allgemeinen Hygieneregeln zu beachten. Das heißt: regelmäßiges Händewaschen, Hände aus dem Gesicht fernhalten und Obst und Gemüse vor dem Zubereiten gründlich waschen. Dann ist es auch weiterhin möglich, Verpackungsmüll zu vermeiden.

Vieles an Obst und Gemüse kommt ja aus Italien oder Spanien, die von Corona besonders betroffen sind. Importieren wir uns damit vielleicht das Virus nach Deutschland – oder vielleicht sogar direkt in unsere Küche?

Es ist unwahrscheinlich, dass Lebensmittel, die aus dem Ausland importiert werden, das Coronavirus übertragen. Das hängt mit der geringen Stabilität des Virus zusammen, einfach gesagt: Das Virus hat keine optimale Umgebung, um lange zu überleben. Um sicher zu sein, ist auch hier das A und O, die Hände und natürlich auch die Lebensmittel vor der Zubereitung gründlich zu waschen.

Wenn man trotz aller Hygieneregeln für die Küche ein mulmiges Gefühl hat: Gibt es eine Zubereitungsart, die mich schützt?

Ja, die gibt es. Vorweg: Die Viren können Kälte gut vertragen. Deshalb werden sie auch durch Einfrieren nicht abgetötet. Was dagegen hilft, das Infektionsrisiko zu verringern, ist, Lebensmittel vor dem Verzehr zu erhitzen. Kochen, Braten oder Garen im Backofen sind dafür geeignete Zubereitungsarten. So können auch Viren in eingefrorenen Lebensmitteln abgetötet werden, wenn das Eingefrorene ausreichend durchgegart wird.

Und wenn man auswärts isst oder trinkt? Kann man sich am Geschirr anstecken? Oder zuhause: Wie muss Geschirr abgewaschen werden

Die Viren können auf Besteck oder Geschirr gelangen, wenn eine infizierte Person direkt darauf hustet oder niest. Das betrifft auch Besteckkästen und Tablett. Auf diesen festen Oberflächen können Viren eine Zeit lang überleben und so auch übertragen werden. Geschirrspülmittel und Seifen „töten“ das Virus aber beim Abwaschen und Reinigen von Tablett und Besteck. Man geht davon aus, dass die fett-lösenden Substanzen im Geschirrspülmittel die Virusoberfläche beschädigen. Besonders sicher ist es, wenn Geschirr in der Geschirrspülmaschine bei 60 Grad Celsius gereinigt und getrocknet wird.



Maren Meyer vom ZEHN.
Das [ZEHN](#) gibt gerne weitere Auskunft rund um die Themen Ernährung und Hauswirtschaft und dazu, wo man sich darüber hinaus sicher informieren kann.

Man liest ja viel, dass man sich durch eine bestimmte Ernährung gegen Corona schützen könnte. Am spektakulärsten wird das oft bei Nahrungsergänzungsmitteln behauptet ...

Manche Werbung für Nahrungsergänzungsmittel verspricht tatsächlich „dem Virus den Kampf anzusagen“ und vor einer Infektion zu schützen. Solche gesundheitsbezogenen Aussagen sind rechtlich verboten, werden aber z. B. im Internet trotzdem gemacht. Es sei denn, die Aussagen sind wissenschaftlich belegt. Zur Wirksamkeit beim Coronavirus liegen aber zurzeit keine Studien vor. Ganz klar ist: Nahrungsergänzungsmittel können eine COVID-19-Erkrankung weder verhindern noch heilen.

... und auch Vitaminpräparate sollen da ganz weit vorne sein?

Vitamin C und Vitamin D werden zum Beispiel häufig damit beworben, dass sie das Immunsystem stärken. Grundsätzlich sind Nahrungsergänzungsmittel Lebensmittel und ergänzen lediglich die normale Ernährung. Eine ausgewogene Ernährung bietet aber gesunden Menschen bereits alle wichtigen Nährstoffe, die der Körper braucht – auch für das Immunsystem in Zeiten von Corona. Wer unsicher ist, ob er ausreichend mit allen Nährstoffen versorgt ist, sollte sich zunächst einmal beim Arzt beraten lassen, bevor er zu Nahrungsergänzungsmitteln greift. Ein Übermaß kann manchmal sogar schaden: zum einen den Geldbeutel, zumal gewisse Inhaltsstoffe einfach wieder ausgeschieden werden, wenn der Körper ausreichend damit versorgt ist. Zum anderen können manch andere Vitamine, zu denen übrigens auch das Vitamin D gehört, sich bei einer Überdosierung im Körper anreichern und gesundheitsschädlich wirken.

... und sogenanntes Superfood?

Auch sogenannte Superfoods können eine Infektion mit dem Coronavirus nicht verhindern. Darüber hinaus sind sie häufig teuer, und die Inhaltsstoffe, für die sie so gelobt werden, können bei exotischen Lebensmitteln durch lange Transportwege geringer ausfallen. Die Super-Alternative bieten dagegen heimische Produkte. Leinsamen, dunkle Beeren oder Vollkorngetreide sind voll von Vitaminen, Mineralstoffen und anderen nützlichen Pflanzenstoffen.

Okay, aber macht es – was Corona betrifft – überhaupt einen Unterschied, wie ich mich ernähre? Und was ist mit Süßigkeiten? Viele neigen ja in solchen Zeiten auch zum Frustnaschen ...

Wichtig ist, sich ausgewogen zu ernähren. Nicht nur in Zeiten von Corona, sondern ganz generell. Für ein gesundes Immunsystem sind vor allem reichlich Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und Nüsse hilfreich. Täglich sollten zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse auf den Tellern landen. Schlechte Laune, Langeweile oder auch ungewohnte Alltagsrhythmen – wie zum Beispiel durch die Umstellung auf das Arbeiten von zuhause – wirken sich oft auf unser Essverhalten aus. Süßigkeiten sollten nicht als Ersatz gesehen, nebenbei unbemerkt genascht oder im Übermaß verzehrt werden, weil sie in Mengen genossen nicht gesund sind. Eine kleine Portion, ganz bewusst, ist aber natürlich auch mal erlaubt.

Kann man sich sonst noch etwas Gutes tun?

Ausreichend trinken – die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt rund 1,5 Liter am Tag – und frische Luft sind elementar. Bewegung an der frischen Luft tut gut, aber auch schon regelmäßiges Lüften ist wichtig. Tankt man dann noch ein paar Sonnenstrahlen, wird sogar die Haut angeregt, Vitamin D eigenständig herzustellen – eine gute Ergänzung zur ausgewogenen Ernährung.