



Zusatzblatt Ernährung zur Stärkung des Immunsystems

1. Ernährungsempfehlungen bzgl. SARS-Covid-19

- WHO: Nutrition advice for adults during the COVID-19 outbreak

WHO, 2022, online im WWW unter: <http://www.emro.who.int/nutrition/news/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html> [letzter Zugriff am: 25.02.2022]

- EFAD: List of available information regarding the prevention of Covid-19 through supporting the immune system

EFAD, 2019, online im WWW unter: <http://www.efad.org/en-us/covid-19/1-prevention-through-supporting-the-immune-system/> [letzter Zugriff am: 25.02.2022]

- JEM: Informationen zu Covid-19 & Ernährung

Journal für Ernährungsmedizin, 2020, online im WWW unter: <https://jem.at/2020/easy-reading/covid-19-und-ernaehrung/> [letzter Zugriff am: 25.02.2022]

- Ernährungsumschau: Übertragung von Covid-19 über Lebensmittel

Ernährungsumschau04/20, S.190-191, 2020, online im WWW unter: <https://www.ernaehrungs-umschau.de/print-news/08-04-2020-coronavirus-sars-cov-2-uebertragung-ueber-lebensmittel-moeglich/> [letzter Zugriff am: 02.06.2021]

- Ernährungsumschau: Nahrungsergänzungsmittel & Covid-19

Ernährungsumschau04/20, S.191, 2020, online im WWW unter: <https://www.ernaehrungs-umschau.de/print-news/08-04-2020-nahrungsergaenzungsmittel-schuetzen-nicht-vor-dem-coronavirus/> [letzter Zugriff am: 25.02.2022]

2. Online-Beiträge

- Blogbeitrag FH JOANNEUM: Diätologie-Tipps für ein starkes Immunsystem

Theresa Draxler, 2020, Graz, online im WWW unter: <https://www.fh-joanneum.at/blog/stayhealthy-diaetologie-tipps/> [letzter Zugriff am: 25.02.2022]

- MedUni Graz: Immunsystem gut gefüttert

Sandra Holasek & Sonja Lackner, 2020, Graz, online im WWW unter: <https://www.uni.at/tipps/immunsystem-gut-gefuettert/> [letzter Zugriff am: 25.02.2022]

3. Weitere Informationen

● Buch: Schwarzbuch Superfood - Heiße Luft und wahre Helden

Caroline Schlinter, Nicole Zöhler, Marlies Wallner & Daniela Grach, 2016, Graz, Springer, ISBN-13: 978-3702015817

● Öffentliches Gesundheitsportal Österreich: Powerfood für das Immunsystem

Gesundheit GV, AGES, 2022, online im WWW unter: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/richtige-ernaehrung/essen-immunsystem> [letzter Zugriff am: 25.02.2022]

● ÖGK: Immunabwehr stärken durch die richtige Ernährung

Johann Grassl, 2020, St. Pölten. Online im WWW unter: <https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.826299> [letzter Zugriff am: 25.02.2022]

● Medizin transparent: Studienlage zu Ernährung / Mikronährstoffen & Immunsystem

Medizin transparent, 2022, online im WWW unter: <https://www.medizin-transparent.at/?s=immunsystem&search-button=submit+form> [letzter Zugriff am: 25.02.2022]



© Caroline Schlinter, Nicole Zöhler, Marlies Wallner & Daniela Grach, 2016, Graz, Springer, <https://www.stocker-verlag.com/buch/schwarzbuch-superfood/>