

Det viser en forskningsgennemgang, som New York Times har lavet - og Allan Randrup Thomsen, som er professor i virologi på Københavns Universitet, supplerer:

- Hvis man ellers er sund og rask, så er der ikke ret meget, man kan gøre. Men er der områder, hvor man ikke efterlever de generelle råd, kan man ændre vaner og optimere sit immunforsvar, fortæller han.

1) Undgå stress og sov igennem

Også bekymringer - om eksempelvis coronavirusset - påvirker din krops tilstand. Det samme gælder, hvis du ikke får din søvn.

- Hvis man er udhvilet, er man bedre i stand til at modstå den belastning, et virus kan være, siger Allan Randrup Thomsen.

2) Kost og motion

Derudover skal du spise sundt og varieret. Hvis du i forvejen følger kostrådene, er du så godt stillet, som du kan blive. Men gør du ikke, bør du gå dine madvaner efter i sømmene.

- Hvis man har deciderede mangler i sin kost, kan det betyde meget, siger Allan Randrup Thomsen og forklarer, at eksempelvis proteiner er en væsentlig del af at opbygge et sundt immunforsvar.

Også motion spiller en rolle - særligt i coronavirussets tilfælde, fordi det sætter sig i luftvejene.

- Jo bedre kondition man har, jo bedre vil det alt andet lige gå en, hvis man bliver ramt af en virusinfektion som denne, siger Allan Randrup Thomsen

3) Vitaminer

Frugt og grønt er altid godt for sin generelle sundhed, men der er til gengæld ingen evidens for, at tilskud af eksempelvis C-vitamin skulle forbedre dit immunforsvar.

Derimod kan D-vitamin godt spille ind på dit immunforsvar.

- Hvis man er i mangel - og det er der nogle, der er, fordi vi lever på den nordlige halvkugle med meget lidt sol - så kan det godt udgøre et problem, siger Allan Randrup Thomsen.

En stor analyse publiceret i det anerkendte tidsskrift BMJ i 2017 viste, at et korrekt niveau af D-vitamin i kroppen kan have en positiv effekt på akutte luftvejsinfektioner.

Man kan få tilskud, men ifølge Lægehåndbogen på sundhed.dk (<http://sundhed.dk/>) kan D-vitamin i tilstrækkelige mængder også opnås gennem ophold i solen - gerne 5-30 minutter et par gange om ugen i sommerhalvåret - samt ved at spise fed fisk hver eneste uge.

/ritzau fokus/

**SYNES DU OM ARTIKLEN? KLIK PÅ LINKET OG TILMELD DIG VORES NYHEDSBREV
(NYHEDSBREV)**

Publiceret 14 March 2020 08:25

Artiklen er fra Lokalavisen Aarhus 14. marts 2020

Scannet ind for at undgå, den forsvinder fra nettet, og jeg har fjernet uvæsentlige reklamer