

Výživa a imunita detí

MUDr. Alžbeta Béderová, CSc
vedúca Poradne zdravia pri RÚVZ

Imunita – čiže odolnosť organizmu voči ochoreniam – je významne ovplyvnená kvalitou výživy. Dlhodobý deficit základných živín a biologicky aktívnych látok, vitamínov, vybraných minerálov v strave, sa prejaví oslabením ochrannej bariéry a zvýšenou náchylnosťou k ochoreniam. Hlavne u detí treba stravu prispôbiť nie len telesnej konštitúcii, rastovej akcelerácii a fyzickej aktivite, ale aj nárokom imunitného systému.

Na tvorbu protilátok sú nevyhnutné kvalitné **bielkoviny**. Tie zabezpečíme dostatočným príjmom a kombináciou živočíšnych a rastlinných zdrojov – mäso, ryby, mlieko a mliečne výrobky, vajcia, ale tiež obilniny, strukoviny a orechy. Zabezpečíme tak príjem všetkých esenciálnych aminokyselín nevyhnutných k tvorbe protilátok. Pozitívny efekt majú kyslomliečne výrobky s probiotickými živými kultúrami, ktoré posilňujú imunitný systém, zlepšujú trávenie a chránia tráviaci trakt pred patogénnymi baktériami a infekciami, v hrubom čreve potláčajú patogénnu mikrofóru.

Pri výbere **tukov** ako hlavného zdroja energie a liposolubilných vitamínov kladieme hlavný dôraz na kvalitu tukov, čo znamená čiastočnú redukciu živočíšnych tukov a preferenciu rastlinných tukov a olejov. Okrem hovädzieho a hydinového mäsa pravidelne do jedálneho lístka zaraďujeme ryby, pretože obsahujú nenasýtené omega3 mastné kyseliny EPA a DHA, ktoré sú v prevencii civilizačných ochorení nezastupiteľné. Zdrojom ďalších esenciálnych nenasýtených mastných kyselín sú rastlinné oleje a tuky, orechy, oriešky a zelenina. Deťom pripravujeme stravu šetrnou kuchynskou úpravou na kvalitných olejoch, vhodné sú pomazánky z rastlinných tukov výdatne doplnené zeleninou.

Na zabezpečenie imunity je konzum ovocia a zeleniny nevyhnutnosťou. Sú zdrojom nielen sacharidov a vlákniny, ale aj rôznych bioaktívnych látok vitamínov, minerálov a enzýmov. **Vitamíny** aktivujú imunitnú reakciu organizmu a chránia pred bežnými infekciami, ale zneškodňujú aj voľné kyslíkové radikály, ktoré poškodzujú bunky a sú príčinou vážnych civilizačných ochorení – ateroskleróza, cukrovka, rakovina... Preto denne ponúkame deťom čerstvé ovocie, ovocné a zeleninové šťavy, surové zeleninové šaláty, ale aj orechy a celozrnné produkty.

Z minerálov je dôležité **železo**, zvyšuje nešpecifickú obranu pri vyhľadávaní a ničení pôvodcov ochorení a cudzích látok. Deficit sa prejaví chudokrvnosťou, únavou, zníženou výkonnosťou a odolnosťou voči infekciám. Nedostatkom železa trpia predovšetkým deti, ktoré majú pre intenzívny rast zvýšenú potrebu železa, ale tiež pri nesprávnej výžive napr. vegetariánstve. Železo obsahuje mäso, vnútornosti, ryby, strukoviny, celozrnné výrobky.

Zinok prispieva k aktivácii makrofág a podporuje tak produkciu protilátok. Nedostatok zinku spomaľuje hojeniu rán a znižuje aktivitu imunitnej odpovede, preto infekcia pretrváva dlhšie. Zinok obsahuje mäso, strukoviny, celozrnné výrobky.

Selén aktivuje enzýmy, ktoré odbúravajú ťažké kovy. Je prítomný v rybách - sled', tuniak, údenáče, sardinky, v mäse, hríboch, orechoch.

Pre dobrú kondíciu obmedzujeme v strave detí jednoduché cukry – sladkosti a vysoko sladené nápoje. Nahrádzame ich sušeným ovocím, orieškami, medom, ovocnými šťavami, džúsami, muštami, prírodnými vodami. Dostatok tekutín udržuje o.i. aj optimálnu vlhkosť sliznice nosohltana, čo zlepšuje ochrannú bariéru pred infekciami.

Nevyhnutná je správna **životospráva**, menej stresu, dostatok spánku a aktívneho relaxu. Výživové multivitamínové doplnky v kombinácii s minerálmi a stopovými prvkami podávame len pri zvýšených fyzických a psychických nárokoch, v rekonvalescencii resp. pri ochoreniach, kedy nie je možné zabezpečiť ich príjem v prirodzenej forme. Pestrá a vyvážená strava zabezpečí v plnom rozsahu všetky potrebné nutrienty pre udržanie optimálnej imunity detí a tým aj nízku chorobnosť.