magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 2. 2. 2017 | tla

Tipy na posílení dětské imunity

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Tipy-na-posileni-detske-imunity__s10012x10191.html

Chřipková epidemie je v Česku zřejmě na svém vrcholu a podle epidemiologů je aktuálně nejvíce nemocných mezi dětmi. Pokud si ale odmyslíme zimní období, každý rodič ví, že děti marodí v průběhu celého roku ať se je snaží před nastydnutím a nakažením chránit sebevíc. Co udělat, abychom prckům zvýšili jejich imunitu, obranyschopnost organismu?

Zdroj: Dětská imunita ze Shutterstock

Kolektiv a školní stres oslabují dětskou

imunitu

Zatímco rýmu a kašel dostane dospělý průměrně dvakrát do roka, děti omarodí takřka každé dva měsíce. Uvádí se, že předškoláci zhruba pět až šestkrát, ve školním věku čtyři až pětkrát. **„Nejčastěji bývají děti nemocné v době, kdy přechází z rodiny do kolektivu. Postupně se jejich imunitní systém posiluje,“** vysvětluje nutriční terapeutka a psycholožka Zuzana Douchová a upozorňuje, že to nejsou jen viry a baterie, které na dětskou obranyschopnost útočí, a vlastně nejen dětskou. **„Imunitu výrazně ovlivňuje celková psychická pohoda. Za opakovanými nemocemi může být i strach, stres ze školy, z nesouladu mezi rodiči,“** upozorňuje. I proto jsou častěji nemocní prvňáčci, dále děti při přechodu na druhý stupeň a následně na střední školy. **„V případě že si rodič myslí, že za častějšími zdravotními problémy mohou stát psychické problémy, neměli by se zdráhat navštívit psychologa. Imunitní systém a tedy fyzické zdraví ovlivňuje stav mysli velmi výrazně,“** říká Mgr. Zuzana Douchová.

Podpořte imunitu pohodou a zdravým životním

stylem

Ke zvýšení obranyschopnosti dětského organismu mohou přispět velkou měrou rodiče, kromě lásky, domácí pohody a okamžitého řešení možných problémů ve škole, je potřeba myslet na celkový zdravý životní styl. Co vše se do něj započítává?

1. Stravou: vitamíny, minerální látky, probiotika a bílkoviny ...

Základem je pestrost. Je třeba myslet na to, že v období, kdy tělo bojuje s infekcí, spotřebuje až několikanásobek vitamínu C. **„A nejde jen o tento vitamín, studie popisují, že je to celá skupina vitamínů B a dalších. Dětskému organismu by se měly dodávat ideálně v podobě ovoce a zeleniny. Ta by měla být rozdělena do pěti porcí, znamená to, že každé denní jídlo by mělo obsahovat ovoce a zeleninu,“** uvádí nutriční terapeutka. Nejen vitamíny jsou pro odolnost důležité. **„Jde o celé spektrum látek, které získáváme z pestré stravy. Maminky a tatínkové díky reklamě vědí, že jsou to například probiotika z kysaných mléčných výrobků. Málo se však ví, že pro imunitu jsou důležité i bílkoviny, především z masa. Konkrétně bych zmínila ryby, které navíc obsahují**

nenasycené tuky v nichž jsou zastoupeny omega 3 mastné kyseliny,“ uvádí Zuzana Douchová.

2. Pohybem a otužováním

Děti by měly mít dostatek pohybu, měla by to být minimálně hodina denně. Venku na vzduchu. **„Důležité je správné oblečení, vhodně zvolená aktivita, pak je možné vyrážet ven za takřka každého počasí. Samozřejmě ne ve dnech, kdy je smog, jako tomu bylo letos v lednu,“** říká Zuzana Douchová s tím, že dítě se tímto způsobem i otužuje.

3. Vhodným oblečením

Není správné málo oblečení – musí se přeci otužovat, ani nabalit – aby nám nezmrzl/a. Je vhodnější volit vrstvení, skvělé je funkční prádlo, které odvádí pot a udržuje teplo. To stejné platí o obutí.

4. Dostatečný spánek 8 - 11 hodin denně

Žádná televize po večerníčku, nastavit režim, aby školáci už po jeho skončení byli v posteli. **„Ideální je, když si tam s nimi rodiče povídají, přečtou pár stránek z knížky, čímž je motivují k samostatnému čtení ve vyšším**

věku,“ uvádí Zuzana Douchová. Kolik by měli prckové spát? Školáci ideálně deset až jedenáct hodin denně, teenageři osm až devět. Nedostatek spánku může stát právě za častou nemocností.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz