magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 16. 9. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Ani málo, ani moc - tak má fungovat zdravý imunitní systém. Jak ho podpořit výživou?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Ani-malo,-ani-moc---tak-ma-fungovat-zdravy-imunitni-system.-Jak-ho-podporit-vyzivou__s10012x19411.html

Dobře fungující imunitní systém? Ano, jde to. Vhodné složení stravy, dostatečný spánek a pravidelný pohyb může přispět k tomu, aby náš imunitní systém fungoval tak, jak má. A není třeba hledat zázraky nebo superpotraviny. Stačí si uvědomit několik základních poznatků o imunitě. Jaké to jsou?

Často toužíme po tom, aby náš imunitní systém fungoval lépe, byl silnější. Ale ono úplně stačí, když prostě **pracuje správně – tak, jak by měl**. Příliš aktivní imunitní systém totiž může představovat i závažný problém. Může buňky tělu vlastní přestat správně rozpoznávat a identifikovat je jako cizorodé a snažit se je zlikvidovat. Tento proces je podkladem celé řady autoimunitních onemocnění

– **některých typů onemocnění štítné žlázy, cukrovky 1. typu a dalších**. A jak tedy můžeme vhodnou výživou přispívat ke správné funkci našeho imunitního systému?

Zase ty bílkoviny!

Na prvním místě je potřeba zmínit jednu z hlavních živin – bílkoviny. Bez nich se prostě neobejdeme. Esenciální aminokyseliny si **naše tělo neumí vyrobit a musíme je přijmout ve stravě**. Bílkoviny jsou důležité pro tvorbu látek, které se účastní procesů specifické i nespecifické imunitní odpovědi (např. protilátky, složky komplementu, aj.), potřebné jsou i pro proces hojení.

- Živočišné zdroje bílkovin jsou plnohodnotné (obsahují všechny potřebné aminokyseliny), rostlinné zdroje mezi sebou musíme vhodně kombinovat, aby byl příjem aminokyselin kompletní.

Ideální je kombinovat **luštěniny s obilovinami nebo pseudoobilovinami** /pohanka, amarant, quinoa/, tedy např. rýži s cizrnou nebo pohanku s tempehem, apod.

Z živočišných zdrojů jsou skvělé **např. vejce nebo tučné mořské ryby**, které jsou bohaté na omega-3 mastné kyseliny, kterých přijímáme obvykle ve stravě málo (ve srovnání s omega-6 mastnými kyselinami z rostlinných olejů).

Bez vitamínů a stopových prvků to nejde…

Ryby jsou i skvělým zdrojem vitamínu D, který je pro správnou funkci imunitního systému také velmi důležitý. Čerpat ho můžeme v letní sezoně také sluněním, konzumací hub (velmi bohaté jsou houby shitake), čerstvého droždí, vaječného žloutku a nebo mléčných výrobků. Na trhu je také dostupná **řada potravin obohacená (fortifikovaná) vitamínem D**.

Dalším důležitým vitamínem pro imunitu je vitamín C – toho však obvykle přijímáme dostatek, pokud konzumujeme **2 porce ovoce a 3-5 porcí zeleniny denně**. A nesmíme zapomenout ani na vitamín A – ten také hraje důležitou roli. Ideální je **přijímat betakaroten** (provitamín A) prostřednictvím oranžových, červených a žlutých druhů zeleniny a ovoce. Z živočišných zdrojů jsou na něj bohatá játra, dále jej v menším množství najdeme v mase a

vaječných žloutcích.

Neobejdeme se ani bez důležitých stopových prvků jako jsou **zinek a selen**. Jsou důležité jak pro imunitu, tak **pro hojení a zdraví pokožky**. Zdrojem selenu je např. maso (i rybí), vejce, vnitřnosti, sýry, ořechy (a zejména para ořechy), mezi zdroje zinku můžeme zařadit také maso, cereálie, mléčné výrobky.

V době zvýšené zátěže (období nemocí nebo zvýšeného stresu či pohybu) je možné se bránit bakteriím například s pomocí **cibule a česneku, třapatky nachové (echinacea) nebo hlívy ústřičné či shitake**. Všechny tyto potraviny nám mohou pomoci v boji s infekcemi – buď působí proti bakteriím a nebo pomáhají ke správné funkci naší imunity.

Bakterie a jejich „výživa“

O mikrobiotě slyšíme často – a to i v souvislosti s imunitou. I osídlení našeho trávicího traktu velmi úzce souvisí se správným fungováním imunity – prospěšné druhy bakterií omezují možnosti negativně působících bakterií, které by se v našem trávicím traktu chtěly usídlit. **Probiotika** (živé bakterie) můžeme konzumovat v některých potravinách (např. bílé jogurty) nebo prostřednictvím doplňků stravy (např. po léčbě antibiotiky nebo po prodělané střevní infekci). Aby se těm správným bakteriím u nás dařilo, potřebují i vhodnou výživu – **prebiotika**.

Nevhodný je pro ně naopak **nadbytek cukru, masa a masných výrobků, alkohol, negativně působí i některé druhy umělých sladidel a nedostatek vlákniny** (nedostatečná konzumace ovoce, zeleniny, celozrnných obilovin a luštěnin, ořechů a semen). Řadu prospěšných látek obsahují i fermentované potraviny – např. kvašená zelenina (okurky, zelí). Prospěšné látky vznikají činností bakterií při kvašení (např. kyselina mléčná, mastné kyseliny s krátkým řetězcem, enzymy, aj.).

Nejvhodnější je stravovat se pestře, **zařazovat různé zdroje hlavních živin** (bílkovin, sacharidů a tuků), ale i vlákniny, vitamínů a minerálních látek, látek s antioxidačními účinky a řady dalších. Pestrá strava je – spolu s uměřeností – prostě základ.

Nezapomeňte odpočívat – má to smysl

Pro správnou funkci imunity je důležitý i **odpočinek, relaxace a dostatek spánku**. I s těmi aktivitami bychom tak ve svých plánech měli počítat. Nejlépe usneme, když nebudeme ani hladoví, ale ani přejedení nebo zatížení trávením nějakého náročnějšího pokrmu.

- Vhodné je vyhnout se i konzumaci nápojů obsahujících kofein několik hodin před spaním – záleží na tom, jak moc jsme citliví.
- Lépe se usíná **v chladnějším prostředí a ve tmě**.

Mimo jiné se doporučuje přestat pracovat s počítačem a i s mobilním telefonem **alespoň hodinu před ulehnutím** – abychom nenarušovali tvorbu hormonu melatoninu, který souvisí se střídáním biorytmů.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

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