



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 6. 10. 2022 | PhDr. Karolína Hlavatá Ph.D.

# Jak posílit imunitní systém výživou? Nezapomínejte na „živé“ potraviny

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Jak-posilit-imunitni-system-vyzivou-Nezapominejte-na-„zive-potraviny\\_\\_s10010x20398.html](https://magazin.clanky/o-vyzive/Jak-posilit-imunitni-system-vyzivou-Nezapominejte-na-„zive-potraviny__s10010x20398.html)

Imunitní systém je velmi aktivní, protože musí zastat spoustu práce – neustále obnovuje své buňky, strukturní bílkoviny a také vytváří řadu buněk, které jsou hlavním nástrojem imunitních procesů (příkladem jsou imunoglobuliny, lymfocyty). Aby imunitní systém dobře fungoval, vyžaduje správnou a dostatečnou výživu. Mezi nepostradatelné složky patří především bílkoviny, tuk a mnohé vitaminy a stopové prvky. Jak by tedy měla strava posilující imunitu vypadat a na co byste neměli zapomínat?



## **Dbejte na dostatečný příjem bílkovin**

Zdrojem bílkovin jsou potraviny živočišného původu - **maso, ryby, mléčné**

**výrobky a vejce**, velmi kvalitní bílkoviny však najdeme i v rostlinných potravinách. Příkladem je **sója a výrobky z ní, quinoa, konopné semínko, [mandle](#)**.

- Důsledkem nedostatečného příjmu bílkovin mohou být **únava, zhoršení imunity a špatné hojení ran**.

Zvýšená potřeba bílkovin přetrvává i v době rekonvalescence.

## **Myslete na esenciální mastné kyseliny řady n-3**

Známým zdrojem n-3 mastných kyselin jsou **ryby a mořské produkty**, nicméně dobrým zdrojem jsou i **[vlašské ořechy](#), [lněný](#) a řepkový olej, chia semena**. Konzumace ryb bývá často snížena i z finančních důvodů, nicméně dobrou službu udělají nejen čerstvé ryby, ale i ryby nakládané, uzené a konzervované.

## **Co nejčastěji zařazujte potraviny podporující správné složení mikrobioty**

Pro podporu růstu příznivých bakterií je důležité jíst v dostatečném množství **potravinu bohaté na vlákninu (rozpustnou i nerozpustnou) a dále „živé“ potraviny obsahující probiotika.**



- Za hlavní zdroje vlákniny jsou tradičně považovány **zelenina a ovoce**, nicméně **nejvydatnějším zdrojem vlákniny jsou obiloviny**. Je proto nežádoucí dlouhodobě dodržovat nízkosacharidové diety nebo se vyhýbat pečivu a dalším výrobkům z obilovin.



- Mezi živé potraviny řadíme například **zakysané mléčné výrobky, mléčně kvašenou zeleninu, nápoj z kombuchy**. [Střevní mikrobiotu](#) mléčné výrobky extra obohacují „hodnými“ bakteriemi. Příkladem takových produktů je Actimel nebo Activia jogurt.

## **Zvyšte nálož antioxidantně působících vitaminy a minerální látky**

Mezi látky s antioxidantním účinkem patří **vitamin C, vitamin E, beta-karoten a další karotenoidy, anthokyany**. Pro zajištění jejich dostatečného příjmu je nejlepší jíst každý den pořádnou porci zeleniny a ovoce (ovoce o něco méně, přece jen obsahuje dost cukru). Platí, že čím pestřejší výběr, tím lépe. Z minerálních látek působí na imunitní systém prospěšně **zinek a selen**.

- **Zinek posiluje imunitní systém a podporuje hojení ran, selen je silným antioxidantem.** Zdrojem zinku jsou potraviny s vysokým obsahem bílkovin, jako maso, drůbež, korýši, luštěniny a celozrnné obiloviny. Selen najdeme ve vejcích (vejce od slepic krmených směsí se selenem patří mezi funkční potraviny), celozrnných obilovinách, libovém mase, para ořechích a mořských plodech.

## Neochuzujte se o vitaminy B skupiny



Pro celkové posílení odolnosti, včetně psychické, je třeba zajistit dostatečný příjem vitamínu B. S výjimkou vitamínu B12 jsou dobrými zdroji potraviny rostlinného původu, především celozrnné obiloviny. **Vitamin B12 najdete v mase, ostatní „béčka“ především v**

**obilovinách.** Takže další důvod, proč zcela nezanevřít na výrobky z obilovin, přestože dietní diktát je neúprosný.

## Vitamin D i v zimě

Vitamin D má na posílení imunity komplexní účinek. Zdrojem [vitaminu D](#) je především **sluneční záření, z potravních zdrojů to jsou hlavně ryby, v menší míře houby nebo vejce a máslo.**

## Zařazujte i další potraviny a nápoje pro posílení imunity

Antibioticky a protibakteriálně působí **česnek, cibule a křen**. Na vitamin C je bohatý **rakytník řešetlákový, šípky a černý rybíz.**

## Hodně pijte

Dostatek tekutin je pro ochranu před infekcemi také velmi důležitý, protože jejich nedostatek způsobuje vysušování sliznic a zvyšuje riziko nákazy.

- Za posilovače imunity z oblasti nápojů patří **kopřivový, zázvorový nebo zelený čaj.**

## Příklad jídelníčku posilujícího imunitu

- **Snídaně:** plátek celozrnného chleba, žervé, 1 vejce, rajče, miska (150 ml) bílého jogurtu, hrst ovesných vloček, 50 g drobného ovoce
- **Svačina:** 150-200 g ovoce, 30 g ořechové směsi
- **Oběd:** krůtí maso na zelenině, batátové hranolky, kapustová polévka
- **Svačina:** 300 ml nízkotučného kefírového mléka, celozrnný rohlík
- **Večeře:** celozrnná tortilla s guacamole a tuňákem, listový zeleninový salát se lžičkou loupaných dýňových semínek

Podrobnější třídenní ukázkový jídelníček najdete na našich webových stránkách Aktivně a zdravě pod názvem [Jídelníček pro podporu imunity](#).

*Tento článek vznikl ve spolupráci s Danone a.s.*





**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Použité a doporučené zdroje:**

**Mueller, A. et al.: Why does COVID-19 disproportionately affect older people? Aging, 2020**

**Hainer, V. et al. Dvě pandemie současnosti: obezita a COVID-19. Praktický lékař, 2020.**

**Muscogiuri, G. et al.: Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine. European Journal of Clinical Nutrition, 2020**

**Hussain, A. et al.: Obesity and mortality of COVID-19. Meta-analysis, Obes Res Clin Pract, 2020.**

**Šíma, P.: Nutriční imunologie. Interni Med. 2011.**

**Childs, CE. et al.: Diet and Immune Function. Nutrients, 2019.**

**Kohout, P.: Možnosti ovlivnění imunitního systému nutraceutiky. Interní Med. 2010.**

**Barbara Prietl, B. et al.: Vitamin D and Immune Function. Nutrients, 2013.**

**<https://www.stob.cz/cs/obezita-a-covid-19-proc-je-to-problem-a-jak-se-chranit>**

**<https://zdravi.euro.cz/clanek/postgradualni-medicina/nutricni-farmakologie-a-jeji-prinos-pro-klinickou-praxi-148181>**

[mléčné produkty](#) [antioxidanty](#) [fermentace](#) [imunita](#) [mikrobiom](#) [mikrobiota](#)  
[obiloviny](#) [omega 3](#) [mastné kyseliny](#) [podpora imunity](#) [potravin](#) [bohaté na](#)  
[probiotika](#) [prebiotika](#) [probiotika](#) [selen](#) [střevní bakterie](#) [střevní mikrobiom](#)  
[vitamín C](#) [vitamin D](#) [vitaminy a minerály](#) [vitaminy a minerály na podporu](#)  
[imunity](#) [vitaminy skupiny B](#) [zdroje vlákniny](#) [zinek](#)

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)