



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 25. 10. 2024 | Ing. Barbora Karásková

Silná imunita začíná na talíři

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Silna-imunita-zacina-na-taliri_s10010x20906.html](https://magazin.clanky/o-vyzive/Silna-imunita-zacina-na-taliri_s10010x20906.html)

S příchodem chladnějších dnů se daleko častěji potýkáme s nachlazením a únavou. Věděli jste ale, že klíč k silné imunitě máte doslova na talíři? Správně zvolená strava totiž není jen zdrojem energie, ale i základním stavebním kamenem naší obranyschopnosti. Zvláště důležitou roli pak hrají prospěšné bakterie v našich střevech, které fungují jako strážci našeho zdraví. Pojďme společně objevit, jak pomocí správně sestavného jídelníčku a chutných sezónních potravin posílit svou imunitu a připravit se na podzimní výzvy.



Ačkoliv se může zdát, že imunitní systém funguje nezávisle na naší stravě, ve skutečnosti je právě strava jedním z klíčových faktorů ovlivňujících naši obranyschopnost. Významně ovlivňuje stav našeho střevního mikrobiomu, který má přímý vliv na výkonnost imunitního systému.

Co je střevní mikrobiom a proč je tak důležitý?

Střevní mikrobiom je soubor bilionů mikroorganismů nacházejících se v našich střevech. Tento komplexní „vnitřní ekosystém“ **může vážit až 2 kg a zahrnuje přes 1 000 druhů bakterií**. Funguje jako řídicí centrum našeho zdraví - **ovlivňuje imunitní systém, podílí se na prevenci zánětlivých a kardiovaskulárních onemocnění a hraje důležitou roli při regulaci tělesné hmotnosti**. Zdravý střevní mikrobiom je tak klíčovým spojencem v péči o naše celkové zdraví. Proto je důležité o něj náležitě pečovat a zásobovat ho prospěšnými živinami.

Které potraviny prospívají střevnímu mikrobiomu?

Základem zdravého střevního mikrobiomu jsou [fermentované potraviny](#), které obsahují prospěšné bakterie (probiotika). Mezi nejznámější patří kysané zelí, kefirové mléko, jogurty nebo kimchi. Důležitá je také **vláknina**, která je potravou pro prospěšné bakterie. Vyšší obsah vlákniny se vyskytuje v celozrnných výrobcích, zelenině, ovoci a luštěninách.

Co střevnímu mikrobiomu škodí?

Na základě odborných studií bylo zjištěno, že **konzumace vysoce průmyslově zpracovaných potravin narušuje střevní mikrobiom**, což může vést k oslabení imunity a řadě zdravotních problémů.

- Rozpoznat vysoce průmyslově zpracované potraviny je poměrně snadné, jsou **živinově velmi chudé a naopak kaloricky bohaté**, což v době rostoucí obezity rozhodně nepotřebujeme. Obsahují [vysoké množství přidaného cukru](#) nebo soli, nevhodné formy tuků a velké množství přídavných látek. Jedná se například o cukrovinky, slané pochutiny a různé druhy polotovarů.

Je důležité si dávat pozor také na potraviny, které bychom na první pohled nepovažovali za vysoce průmyslově zpracované, může se jednat o jogurty s příchutí ovoce, mléčné nápoje a různé „zdravé“ tyčinky. Jejich složení a výživové údaje často odhalují vysoký obsah



přidaného cukru, nezdravých tuků, zahušťovadel, syntetických barviv a vysokou kalorickou hodnotu. Proto je důležité **vybírat při nákupu potraviny opravdu pečlivě a číst složení na etiketách**.

Na vysoce průmyslově zpracovaných potravinách si lze vytvořit závislost

Při jejich konzumaci dochází ke stimulaci určitých center v mozku, což vede k vyloučení dopaminu, který přináší slastný pocit. Na obdobném principu funguje závislost na návykových látkách. Tento efekt není náhodný, výrobci těchto potravin často pečlivě ladí poměry

cukru, tuku, soli a dalších přídatných látek tak, aby finální potravina vyvolávala silné, nutkavé touhy po konkrétních chutích a tedy vedla k jejich opakované konzumaci, což se bohužel úspěšně daří.

Jak by měla vypadat strava, která posílí naši imunitu?

Je důležité si uvědomit, že není potřeba rozdělovat stravu na tu, která podpoří naši imunitu, a na tu běžnou. Vyvážený a dobře nastavený jídelníček sám o sobě přirozeně posiluje imunitní systém. V podzimním a zimním období, kdy je riziko onemocnění vyšší, lze však jídelníček cíleně obohatit o potraviny, které podpoří výkonnost našeho imunitního systému. Může se jednat o fermentované potraviny, česnek, zázvor, kurkumu, šípky a rovněž bychom neměli zapomínat na dostatek zeleniny a ovoce.

Pět pilířů vyvážené stravy

1. Komplexnost: Strava by měla obsahovat všechny důležité makroživiny (bílkoviny, sacharidy a tuky) a mikroživiny (vitamíny a minerály). Je důležité nevyřazovat žádné z těchto živin, včetně vlákniny.

2. Základní potraviny: Jídelníček by měl být složen převážně z kvalitních základních potravin, jako jsou luštěniny (hrách, čočka, cizrna), ryby, maso, vejce, mléčné výrobky, zelenina a ovoce.

3. Pestrost: Strava by měla být rozmanitá a tedy živinově bohatá, nikoliv omezená pouze na úzké spektrum a množství určitých vitamínů a minerálních látek.

4. Sezónnost a lokálnost: V zimních měsících zařazujte potraviny, které dané roční období nabízí, jako je například kysané zelí, bohaté na vitamín C. A pokud je to alespoň trochu možné, upřednostňujte lokální zdroje potravin.

5. Přiměřené množství: Správně sestavený jídelníček založený na základních potravinách pomáhá předcházet přejídání, protože tyto potraviny mají často výrazný sytící efekt, a tím snižují riziko nadměrné konzumace. Oproti tomu průmyslově zpracované potraviny často vedou k snadnému a častému přejídání.

Ukázkový jídelníček



- **Snídaně:** Ovesná kaše s řeckým jogurtem, ořechy a jablkem
- **Svačina:** Sklenice kvalitního, neochuceného kefíru
- **Oběd:** Čočka s vejcem, kvašenou okurkou a celozrnným pečivem
- **Svačina:** Dýňová polévka se zakysanou smetanou
- **Večeře:** Tvarohovo-rybí pomazánka s celozrnným chlebem a salát z kysaného zelí

Takto složená celodenní strava respektuje pět výše uvedených pilířů. Každá porce jídla obsahuje důležité makroživiny, vlákninu a zdroje probiotik.

Jak ovlivňují antibiotika střevní mikrobiom?

Antibiotika narušují rovnováhu střevního mikrobiomu tím, že zabíjejí nejen škodlivé, ale i prospěšné bakterie. Byla provedena zajímavá studie, ve které byl analyzován střevní mikrobiom u vybrané skupiny lidí před a po užívání antibiotik, přičemž byl zjištěn **pokles bakteriálních kmenů z 1 000 na 300**.

Někdy je samozřejmě léčba antibiotiky nezbytná a nevyhneme se jí. Jak tedy poté obnovit správnou funkci střevního mikrobiomu? Už při užívání antibiotik a také po ukončení léčby je důležité **zařazovat do stravy potraviny bohaté na probiotika**. Dále je vhodné zvážit užívání kvalitních probiotik ve formě doplňků stravy, které obsahují velké množství bakteriálních kultur.

Při současném užívání antibiotik a probiotik bychom měli dodržovat určitý časový rozestup, aby antibiotika obratem nezničila probiotika.

Na které vitamíny se v podzimních měsících obzvláště zaměřit?

Vitamín D

Vitamín D je nezbytný pro správné fungování imunitního systému, zejména při aktivaci obranných buněk, které bojují proti patogenům. Přírodním zdrojem vitamínu D je sluneční záření, ale v zimních měsících, kdy je méně slunečního svitu, je důležité tento vitamín doplňovat, a to buď ze stravy nebo formou doplňku stravy. Pro lepší vstřebatelnost vitamínu D je vhodné současně konzumovat vitamín K, případně zinek a selen.

- **Zdroje vitamínu D:** tučné ryby (losos, makrela), vejce, játra

Vitamín C

Vitamín C je silný antioxidant, který chrání buňky před poškozením volnými radikály. Dobrou zprávou je, že při vyvážené a pestré stravě se ve většině případů nemusíme obávat deficitu. Pouze v období zvýšeného stresu nebo onemocnění je



vhodné jeho příjem zvýšit.

- **Zdroje vitamínu C:** papriky, šípky, citrusové plody, kapusta, křen, zelí, jablka

Železo, hořčík a měď

Železo je zásadní pro tvorbu hemoglobinu, který přenáší kyslík v krvi a podporuje energii a vitalitu, což je pro silný imunitní systém klíčové. Nedostatek železa může oslabit odolnost proti infekcím a zhoršit celkový zdravotní stav. Spolu s hořčíkem a mědí hrají důležitou roli při syntéze enzymů a podpoře nervového systému.

- **Zdroje železa:** ryby, játra, maso
- **Zdroje hořčíku a mědi:** ořechy (mandle, kešu, vlašské ořechy), semena (dýňová, slunečnicová), luštěniny (čočka, fazole), celozrnné obiloviny

Kyselina listová a polyfenoly

Kyselina listová je důležitá pro regeneraci buněk a podporu imunitního systému, zejména u lidí s oslabenou obranyschopností. Polyfenoly mají silné protizánětlivé účinky, což pomáhá tělu lépe zvládat infekce. Tyto látky rovněž podporují střevní mikrobiom.

- **Zdroje kyseliny listové:** listová zelenina (špenát, kapusta, rukola, hlávkový salát)
- **Zdroje polyfenolů:** česnek, cibule, kurkuma, zázvor, olivový olej

Životní styl jako klíč k dlouhodobé imunitě

Naše imunita je zrcadlem našeho životního stylu. Kvalitní spánek, pohybová aktivita, zvládání stresu a kontakt s přírodou jsou klíčové faktory. Strava však hraje v tomto procesu velmi významnou roli. Co jíme, přímo ovlivňuje nejen naši energii, ale také jak odolní jsme proti útoku vnějším patogenům. Nicméně není potřeba hledat ve stravování vědu, stačí se držet základních principů.

V dalším článku se zaměříme na důležitost pravidelného pohybu a dostatečného spánku a psychické pohody, které jsou rovněž důležité pro vybudování silného imunitního systému. Kombinace správné výživy, aktivního života a regenerace těla je nejlepším způsobem, jak dlouhodobě udržet zdraví a spokojenost.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

Rinninella, E., Raoul, P., Cintoni, M., Franceschi, F., Miggiano, G. A. D., Gasbarrini,

A., & Mele, M. C. (2019). What is the Healthy Gut Microbiota Composition? A Changing Ecosystem across Age, Environment, Diet, and Diseases. *Microorganisms*, 7(1), 14.

Lynch, S. V., & Pedersen, O. (2016). The Human Intestinal Microbiome in Health and Disease. *New England Journal of Medicine*, 375(24), 2369-2379. doi:10.1056/NEJMra1511914.

Carr, A. C., & Maggini, S. (2017). Vitamin C and Immune Function. *Nutrients*, 9(11), 1211.

Haas, J. D., et al. (2004). Iron deficiency and immune function. *Nutrition Reviews*, 62(4), 131-138.

Ritchie, H. (2017). Antioxidants and the Immune System. *Nutrition and Health*, 23(2), 101-109.

Holick, M. F. (2003). Vitamin D: A millennium perspective. *Journal of Cell Biochemistry*, 88(2), 296-307.

[fermentace](#) [fermentované potraviny](#) [imunita](#) [podpora imunity](#) [potraviny bohaté na probiotika](#) [probiotika](#) [střevní bakterie](#) [střevní mikrobiom](#) [vitamín C](#) [vitamin D](#) [vitaminy a minerály na podporu imunity](#)

Copyright © 2024

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