



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 8. 11. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Potraviny posilující imunitní systém s příkladem jídelníčku

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Potraviny-posilujici-imunitni-system-s-prikladem-jidelnicku__s10012x10691.html

Pro správné fungování imunitního systému můžeme pomocí stravy udělat mnohé. Díky co nejširšímu výběru potravin si zvyšujeme šanci, že dodáme organismu všechny potřebné živiny, vitaminy, minerální látky, vlákninu... Přesto ale některé i běžné potraviny to dovedou líp díky vysoké koncentraci pro zdraví významných živin.



Jídelníček pro imunitní systém (příklad)

- **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 (pomazánka z avokáda s olivovým olejem a česnekem) a tuňákem, listový zeleninový salát se lžičkou loupaných dýňových semínek

Živiny a látky posilující imunitní systém

Na následujících řádcích se zaměříme na běžné potraviny (nikoli doplňky stravy v podobě pilulek, kapslí nebo sirupů, ani upravené funkční potraviny), které obsahují ve zvýšeném množství látky důležité pro celkovou kondici a zejména pak posílení imunitního systému. Tyto potraviny bychom proto měli co nejčastěji zařazovat do jídelníčku.

- **Strava s dostatečným příjmem bílkovin**

Dostatečný příjem bílkovin je důležitý pro zajištění všech esenciálních

aminokyselin, které **člověk nezbytně potřebuje, ale je odkázán na příjem potravou ve správném poměru**. Aminokyseliny z potravy slouží pro v těle tvorbu nových bílkovin důležitých pro **růst, regeneraci, tvorbu keratinu, imunitních látek**, atp. Důsledkem nedostatečného příjmu bílkovin mohou být únava, zhoršení imunity, špatné hojení ran, v závažných případech otoky. Esenciální aminokyseliny se nachází hlavně v bílkovinách živočišného původu, z rostlinných zdrojů má příznivé spektrum quinoa, konopné semínko, sója, u luštěnin a celozrnných obilovin je vždy některá aminokyselina limitující (buď jí málo nebo je v nesprávném poměru).

Denní příjem bílkovin by měl denně činit u dospělého člověka s normální hmotností 1-1,2 g/kg tělesné hmotnosti. Aby bylo dosaženo optimálního příjmu bílkovin, je třeba zařazovat **bílkovinné potraviny alespoň 4x denně**. Pokud jíte jen 3x denně, dodržujte velikost porcí – porce masa ale pak bude až 200 g, ryb 250 g.

- **Příjem esenciálních mastných kyselin a správný poměr mezi n-3 a n-6 mastnými kyselinami**

Tak, jako potřebujeme esenciální aminokyseliny, potřebujeme i **esenciální mastné kyseliny**. N-3 mastné kyseliny společně s n-6 mastnými kyselinami se podílejí se na zánětlivé reakci organismu. Pokud je poměr mezi n-6 a n-3 mastnými kyselinami výrazně ve prospěch n-6 mastných kyselin, pak vznikají

ve zvýšené míře látky s prozánětlivým účinkem.

Proto je tolik důležité přijímat ve stravě dostatek n-3 mastných kyselin, ať z ryb nebo alespoň z rostlinných zdrojů – vlašské ořechy, lněný olej, chia semínka. Ryby mohou být v podobě čerstvé nebo mražené, nakládané, méně často uzené, dobré jsou sardinky ve vlastní šťávě nebo tomatě, **důležité je zařadit do jídelníčku ryby alespoň 2x týdně**, přednostně mořské. Pomocí upravených krmných směsí má vyšší obsah n-3 mastných kyselin také český kapr.

- **Potraviny podporující správné složení mikrobioty (vláknina, probiotika)**

Složení naší mikroflóry má na náš organismus možná větší vliv, než vůbec tušíme. Pokud ve střevě převládá patologická mikroflóra, v těle vzniká stav podobný trvalému zánětu. Na takovém podkladě dojde lehce k narušení imunity jako celku.

Pro podporu růstu příznivých bakterií je důležité jíst v dostatečném množství potraviny bohaté na vlákninu (rozpustnou i nerozpustnou) a dále „živé“ bakterie obsahující probiotika. Na vlákninu jsou bohaté celozrnné obiloviny, luštěniny, houby, zelenina, ovoce. Mezi živé potraviny řadíme zakysané mléčné výrobky, mléčně kvašenou zeleninu nebo třeba nápoj

z kombuchy.

- **Beta-glukany**

Beta-glukany patří skupiny rozpustné vlákniny, takže mimo to je můžeme zařadit i mezi potraviny přínosné pro zdraví střev. **Beta-glukany zvyšují odolnost proti virovým, bakteriálním, plísňovým infekcím, uplatňují se i v prevenci karcinogeneze.** Příznivý účinek beta-glukanů na imunitu spočívá především v aktivaci zvýšené produkce protilátek.

Beta-glukany se nacházejí ve významném množství **v ovsu a houbách, především v hlívě ústřičné a houževnatci jedlém (shii-take).** Oves má v kuchyni všestranné využití, nejen na přípravu kaší, jako součást snídaňových cereálií nebo na přípravu sušenek, ale je možné jím zahušťovat polévky nebo používat ve formě mouky na přípravu palačinkového nebo i běžného těsta. Z hlívy je známá a chuťově výborná polévka podobná gulášové (nebo dršťkové), shii-take se hodí na přípravu asijských jídel nebo nudlových polévek.

- **Antioxidačně působící vitaminy a minerální látky**

Mezi látky s antioxidačním účinkem patří vitamin C, vitamin E, beta-karoten a další karotenoidy, selen a tzv. přírodní fytochemikálie - karotenoidy, anthokyany, a další.

Vitamin C: obecně zelenina a ovoce – zejména paprika, černý rybíz, růžičková kapusta, květák, jahody, kiwi, pomeranč, křen
Vitamin E: rostlinné oleje, obilné klíčky, tmavě zelená listová zelenina, ořechy

Beta karoten a další karotenoidy – červeno - oranžovo - žlutě zbarvená zelenina a ovoce (rajčata, pomeranče, meruňky, meloun kantalup, mango, nektarinky, dýně, batáty, mrkev, papája, papriky, kukuřice).

Antokyany – tmavě červeno – modro – fialově zbarvená zelenina a ovoce (především černý rybíz, borůvky a červené zelí, červené víno).

- **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 ořeších a a mořských plodech. Účinnost selenu se zvyšuje při současném podání vitamínu

Tip: Příkladem dobré kombinace potravin je plátek masa se salátem z listové zeleniny a lžící rostlinného oleje z pšeničných klíčků.

- **Vitaminy B skupiny**

Pro celkové posílení odolnosti, včetně psychické, je třeba zajistit dostatečný příjem vitamínu B. Vyšší potřebu vitaminů B skupiny mají pracovní vytížení lidé. S výjimkou vitamínu B12 jsou dobrými zdroji potraviny rostlinného původu, především celozrnné obiloviny. Není tedy zcela moudré vynechávat ze stravy pečivo a přílohy, jelikož riskujeme i nedostatek těchto vitaminů. Hlavním zdrojem vitamínu B12 jsou potraviny živočišného původu, především maso.

- **Vitamin D**

Vitamin D má na posílení imunity komplexní účinek. Užívání vitamínu D ve formě supplement se stalo módním hitem. Přestože většina populace má nízký hladinu vitamínu D, není radno se řídit heslem: „čím více, tím lépe“, jelikož **hrozí i možnost předávkování**. Za optimální se považuje příjem 10 µg = 400 IU. Za bezpečnou dávku se ještě považuje příjem 2000 IU. **Hlavním zdrojem vitamin D jsou ryby, ale také houby nebo vejce a máslo.**

- **Další potraviny a nápoje pro posílení imunity**

Antibioticky a protibakteriálně působí **česnek, cibule a křen**. Takže směle do večeří typu fazole s křenem, cibulová nebo česneková polévka se sýrem, směs pečené zeleniny s česnekem nebo salát z mléčně kvašeného zelí s vlašskými

ořechy. V poslední době je velmi oblíbený **rakytník řešetlákový**, který se cení zejména pro vysoký obsah vitamínu C. Na vitamin C jsou také bohaté **šípky**. Jak šípký, tak rakytník můžeme použít sušený a připravit si z něj čaj. Když už zmiňujeme nápoje - **dostatečný příjem tekutin je pro ochranu před infekcemi** také velmi důležitý, protože nedostatek tekutin způsobuje vysušování sliznic a zvyšuje riziko nachlazení. Za posilovače imunity z oblasti nápojů patří **kopřivový, zázvorový nebo zelený čaj**. Velké množství zeleného čaje by neměli pít lidé, které užívají Warfarin (lék, proti nežádoucímu srážení krve), jelikož obsahuje vitamin K (vitamin K významně ovlivňuje účinnost warfarinu).

Copyright © 2023

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