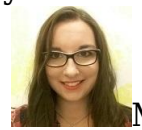
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 6. 7. 2020 |  Mgr. Lucie Kremlíková

Astma a potraviny. Vliv středomořské diety na onemocnění

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Astma-a-potraviny.-Vliv-stredomorske-diety-na-onemocneni__s10012x19740.html

Astma i alergie patří mezi časté zdravotní obtíže. Potraviny hrají významnou roli. Řada potravin jako je rajče, jahoda, oříšky patří mezi alergeny. Na druhou stranu středomořská dieta vykazuje pozitivní účinek v prevenci astmatu.

Chronický zánět dýchacích cest

Astma je závažné onemocnění. Jedná se **o chronický zánět dýchacích cest**, který zužuje jejich průměr. Vzhledem k tomu se pacientům trpícím astmatem obtížněji dýchá, mají pocit dechové nedostatečnosti, objevit se může sípání, hvízdání či bolesti na hrudi.

V noci je může budit **suchý, dráždivý kašel**, který narušuje spánek a zhoršuje únavu. Velmi závažný je astmatický záchvat, který může trvat i několik minut a ohrožovat člověka na životě.

- Rozvoj astmatu je podmíněn **genetickými predispozicemi, ale také vlivy vnějšího prostředí**, mezi které patří samozřejmě i způsob stravování. Ten se v současné době považuje za významný faktor, který ovlivňuje vznik astmatu.

Výživa a výběr potravin

V současné době je **na trhu mnoho potravin**, které se průmyslově zpracovávají, dlouhodobě skladují a přepravují na velké vzdálenosti. Díky tomu dochází ke změně obsahu živin a jejich kvality. A to může mít negativní vliv i na rozvoj astmatu. Některé studie ukazují, že **vliv na vznik onemocnění u dítěte** má i výživa matky během těhotenství.

Stejně tak jako můžeme nevhodným stravováním podpořit rozvoj onemocnění, můžeme naopak **vhodně zvoleným jídelníčkem** astmatu předcházet či ho případně i léčit. **Za klíčové se považují tři skupiny látek – antioxidanty, polynenasycené mastné kyseliny a vitamín D.**

- **Antioxidanty** jsou látky, které chrání buňky před poškozením volnými radikály. Patří sem vitamíny A, C a E, karotenoidy, selen a zinek. Jejich

dostatečný příjem má **pozitivní efekt na funkci dýchacích cest**. Vhodnější je získávat antioxidanty v běžné stravě než ve formě potravinových doplňků. Jejich dostatečný příjem si zajistíme konzumací 400g zeleniny a 200g ovoce každý den.

- Další zmiňovanou skupinou jsou **polynenasycené mastné kyseliny**. Jako optimální se doporučuje upřednostňovat rostlinné oleje (zejména olivový a řepkový) před živočišnými tuky, zařazovat do jídelníčku **ořechy, semena a alespoň dvakrát týdně ryby**.
- **Vitamín D** získáváme dvojím způsobem – 90% jeho dodávky by mělo být zajištěno vystavením kůže slunečnímu záření a 10% ze stravy. Vhodným zdrojem jsou tučné ryby, játra a vaječné žloutky. Lidé trpící astmatem, kteří jsou dlouhodobě léčeni kortikosteroidy, **mají zvýšenou potřebu vitamínu D**.

Pozitivní účinek v prevenci a léčbě astmatu má **tzv. středomořská dieta**. Ta je charakteristická právě dostatečným příjmem čerstvého ovoce a zeleniny, rostlinných olejů a rybího masa. Pestrost jídelníčku a vzájemné interakce látek obsažených přirozeně v potravinách mají lepší účinky než samostatné podávání jednotlivých látek v podobě potravinových doplňků.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz