



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 7. 1. 2025 | redakce Vím, co jím

Imunita: Vsadte na tyto vitaminy a minerální látky

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Imunita:-Vsadte-na-tyto-vitaminy-a-mineralni-latky__s10012x20940.html

Cítíte se unavení nebo máte pocit, že váš imunitní systém potřebuje podpořit? Potom je vhodný čas podívat se zblízka na každodenní jídelníček a zařadit do něj vitaminy a minerální látky, které mu mohou pomoci plnit jeho funkci. Nejedná se přitom jen o obecně známý vitamin C. Jaké další látky mohou mít na imunitu pozitivní vliv?



Imunitní systém se skládá z bílých krvinek, imunitních orgánů jako slezina a lymfatické uzliny a dalších molekul odhalujících a odstraňujících cizí látky. Zatímco vrozená imunita reaguje na cizí látky okamžitě, získaná imunita se začne vyvíjet v okamžiku prvního setkání se škodlivými látkami. Imunitu přitom

ovlivňuje nejen zdravá výživa s dostatkem potřebných živin, ale také pravidelný pohyb, dostatek spánku a psychická pohoda.

Vitamin D - v našich podmínkách nemusí přirozené zdroje stačit

V souvislosti s podporou imunitního systému je často zmiňován **vitamin C** - a právem. Není ale jediným vitaminem, který přispívá k fungování imunitního systému. **Důležitý vliv na imunitu má například i vitamin D.**

Jak to funguje?

Vitamin D se váže na receptory v imunitních buňkách a pomáhá tak ovlivňovat jejich funkce. Mimo jiné podporuje makrofágy, buňky, které jsou součástí vrozené imunity a bojují proti škodlivým mikroorganismům. Vitamin D také působí na produkci cytokinů, bílkovin podílejících se na imunitní odpovědi.

Co se týká přirozeného zastoupení vitamínu D v jídelníčku, velkou výhodu mají přímořské národy. Mezi nejvhodnější zdroj totiž patří tučné ryby jako losos, tuňák, makrela nebo sled'. V našich podmínkách se vitamin D nejčastěji získává

z vajec, již zmiňovaných ryb a mléčných výrobků. **To ale nemusí stačit - a platí to dvojnásobně v podzimních a zimních měsících.** Ze slunečního UV záření totiž získáváme až 90 % vitamínu D. Ovšem vstřebávání a schopnost našeho těla vitamin D tímto způsobem vytvářet ovlivňuje mnoho faktorů - například věk, pigmentace kůže, denní doba, zeměpisná šířka, plocha ozářené kůže nebo používání krémů s UV faktorem. Výhodné pak může být užívání doplňků stravy.

Další vitaminy, které nesmí chybět

V souvislosti s podporou imunity je třeba zmínit také další vitaminy. V první řadě se jedná o **vitaminy skupiny B**, konkrétně B6, B9 a B12. Vitamin B6 patří k těm, které v organizmu podporují hned několik funkcí. Kromě toho, že přispívá k normální imunitě, se také podílí na nervové a psychické činnosti i hormonální aktivitě. Pozitivní vliv má i v případě únavy a vyčerpání nebo na energetický metabolismus.

Jako energetický metabolismus se označuje proces, díky němuž tělo získává ze stravy (sacharidů, tuků a bílkovin) energii, kterou poté využívá k plnění životných funkcí, pohybu i regeneraci.

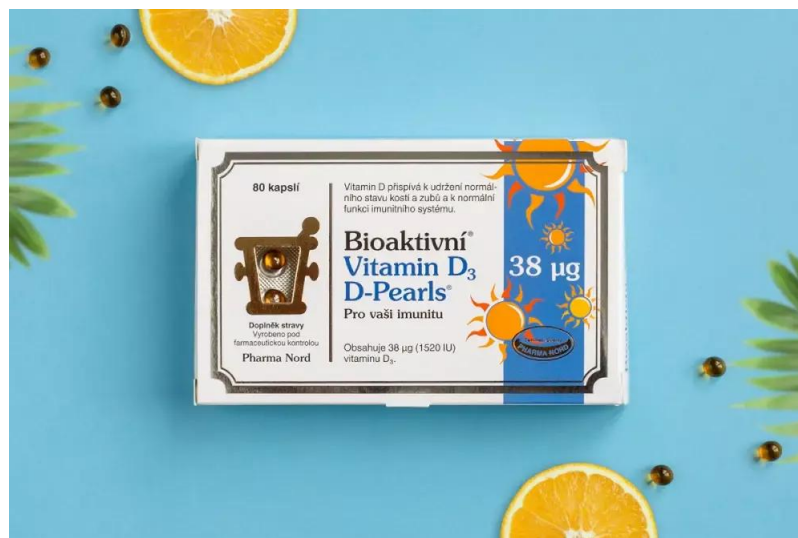
Skvělým pomocníkem přispívajícím k funkci imunitního systému je také **vitamin A**. Potraviny bohaté na tento vitamin se poznají snadno podle barvy. Skvělými zdroji jsou tedy například:

- **červená** rajčata a melouny,
- **oranžová** mrkev, meruňky, papája, dýně,
- **žlutá** manga, nektarinky a broskve,
- **zelená** brokolice, řeřicha, salát, špenát nebo hrách.

Vitamin A obsahují ale i živočišné zdroje, konkrétně mléčné výrobky, rybí olej, játra nebo maso.

Když strava nestačí

Zajistit dostatečný příjem uvedených vitaminů mohou pomoci doplňky stravy. Vhodné je vybírat takové, které splňují certifikace GMP (zahrnující správnou výrobní praxi ve všech aspektech podnikání) a HACCP (systém managementu kritických bodů zaměřující se na kvalitu a zdravotní nezávadnost).



Dalším z kritérií výběru může být způsob balení doplňků stravy, tedy v dóze, nebo v blistru. Zatímco po otevření dózy jsou zbývající doplňky stravy vystaveny vlhkosti a dalším nepříznivým vlivům, které mohou ovlivnit obsah účinných látek, v případě blistru zůstávají kapsle či tablety chráněné a hygienicky 100% bezpečné.

Využijte do 31. 1. 2025 možnost 20% slevy na všechny přípravky Pharma Nord - zadejte při nákupu na e-shopu slevový kód VIMCOJIM20. Do nákupního košíku přitom můžete

přidat například produkty [Bioaktivní Vitamin D3 D-Pearls](#) nebo [Bioaktivní Selen+Zinek](#). Ty obsahují složky, které mají pozitivní vliv na fungování imunitního systému.

Minerální látky pro podporu imunity

Imunitní systém a jeho fungování ovlivňují nejen vitaminy, ale také další látky. Z těch minerálních jsou to především selen a zinek.

1. Zinek

I když je zinek spojován s imunitním systémem, v organismu se podílí také na dalších funkcích. Přispívá například k ochraně buněk před oxidačním stresem, podporuje metabolismus zmiňovaného vitamínu A, plodnost a reprodukci a pozitivní vliv má i na stav pokožky, vlasů a nehtů.



Dostatek by ho v jídelníčku měli mít i ti, kteří řeší stav zraku. Na talíři by u nich tak neměly chybět maso, vejce a sýry, které doplní o celozrnné výrobky.

2. Selen

Funkce zinku a selenu jsou v některých oblastech shodné – stejně jako zinek i selen přispívá k obranyschopnosti organismu, normálnímu stavu vlasů a nehtů a má antioxidační vlastnosti. Kromě toho přispívá k normální činnosti štítné žlázy. Přirozeně se vyskytuje v mnoha potravinách, ale jen ve velmi malém množství. Pro jeho doplnění je vhodné zařadit kvasnice, ořechy, semena, houby, ale i maso, vejce, ryby, mořské plody, košťálovou zeleninu, cibuli, čočku nebo chřest.

Antioxidanty vs. oxidační stres

Látky s antioxidačními účinky (antioxidanty) jako **vitaminy E a C, riboflavin, selen a zinek** se podílejí na ochraně organismu před oxidačním stresem, respektive pomáhají neutralizovat volné radikály. Tedy molekuly, které sice v našem těle vznikají přirozeně, ale při zvýšeném počtu mohou mít škodlivý vliv. K tomu mohou vést kouření, znečištěné prostředí, nezdravá strava s nedostatkem antioxidantů, nadměrná konzumace alkoholu, dlouhodobý stres i nedostatek spánku.

Vitamin E a vitamin C pomáhají chránit buňky před poškozením způsobeným oxidací, vitamin C navíc přispívá k regeneraci vitaminu E.

Pro dostatek vitaminu E je třeba do jídelníčku zařadit rostlinné oleje, obilné klíčky, mandle, lískové ořechy, slunečnicová semena, ale také špenát, kapustu, avokádo nebo chřest.

Tento článek vznikl ve spolupráci s Pharma Nord.



Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com (úvodní), Lucie Nováková (produktové)

Zdroj informací:

<https://www.nal.usda.gov/sites/default/files/page-files/selenium.pdf>

<https://www.nal.usda.gov/sites/default/files/page-files/zinc.pdf>

<https://bezpecnostpotravin.cz/termin/med/>

<https://www.nzip.cz/clanek/1149-zelezo>

https://www.pharmanord.cz/e-shop/vitamin-d3-d-pearls-38ug_

<https://www.pharmanord.cz/e-shop/selen-zinek-forte>

[antioxidanty](#) [imunita](#) [oxidační stres](#) [Pharma Nord](#) [podpora imunity](#) [vitamín C](#)
[vitamin D](#) [vitamin E](#) [vitaminy a minerály](#) [zdraví](#)

Copyright © 2025

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