



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O dětech](#) 21. 4. 2021 | redakce Vím, co jím

# Jak posílit dětskou imunitu. Bylinkami, vitaminy i pohybem venku

URL článku: [magazin/clanky/o-detech/Jak-posilit-detskou-imunitu.-Bylinkami,-vitaminy-i-pohybem-venku\\_\\_s10013x19809.html](http://magazin/clanky/o-detech/Jak-posilit-detskou-imunitu.-Bylinkami,-vitaminy-i-pohybem-venku__s10013x19809.html)

Dětskou imunitu ohrožují nejen dosud neznámé viry a bakterie, ale například i stres ze změny režimu či nového prostředí. A tak nejen v případě povinnosti nosit roušky ve školách na děti čeká náročnější období, na které je potřeba je připravit.



## Dětský organismus učí bránit infekcím

„Malé děti bývají často nemocné, zejména po prvním nástupu do školky či jiného většího kolektivu. Tato onemocnění jsou normální, **organismus si tak bude přirozenou imunitu,**“ vysvětluje PharmDr. Ivana Lánová.

U větších dětí, které navštěvují velké kolektivy déle, pak záleží na konkrétním stavu.

„Pokud je imunita dítěte v dobré kondici, kontakt s nakaženým kamarádem ho nijak ohrozit nemusí. V případě, že je imunitní systém oslabený, je dost pravděpodobné, že onemocní také. Doporučuji proto **posilovat imunitu nejen zdravou stravou**, ale i vhodnými vitaminovými doplňky,“ vysvětluje Ivana Lánová.

## **Doplňujte vitaminy**



V ideálním případě by měly být všechny potřebné vitamíny obsaženy [v denním příjmu potravy dítěte.](#)

„Dostat se do stavu, kdy dítě sní opravdu všechno tak, aby se mu z potravin dostalo správného poměru všech vitamínů, je složité. Některé děti preferují ovoce, jiné zeleninu, do některých pak rodiče nedostanou vůbec nic. **Pokud není jídelníček dostatečně vyvážený,** je na místě zařadit doplňky stravy,“ říká Ivana Lánová.

- Imunitu je vhodné podporovat zejména před prázdninami, nástupem do

školy a v období respiračních infekcí.

„Dobré je podpořit dětskou obranyschopnost vyššími dávkami B-komplexu, vitaminu D a C, zinkem, vitamínem D3 nebo selenem. Já osobně doporučuji [zařadit také probiotika](#),“ dodává Ivana Lánová.

To, jaké doplňky stravy zařadit, **vždy proberte s dětským lékařem či lékárníkem**. Pomohou vám zvolit správnou formu i dávkování.

## Postel a bylinky

**Velkou zátěží** pro dětský imunitní systém jsou opakovaná nachlazení.



„Opravdu důležité je, aby každou nemoc dítě důkladně vyleželo a nepřecházelo ji,“ radí Ivana Lánová.

- Dětskou imunitu můžete podpořit i bylinkami.

„Mezi nejznámější pomocníky patří například **rakytník řešetlákový, šišák bajkalský, ženšenové přípravky, grapefruitová jádérka nebo echinacea,**“ dodává Ivana Lánová.

## Šest zásad k posílení dětské imunity

1. Chodte s dětmi do přírody, ať mají **dostatek čerstvého vzduchu**. Ten totiž napomáhá prokrvení dýchacích cest a sliznic očí i uší, čímž se zvyšuje jejich odolnost.
2. Zajistěte jim **dostatek pohybu** ve formě sportovních aktivit, zlepšíte tím jejich obranyschopnost.
3. Častěji doma **větrejte**, i když je chladněji. Nejen že se do něj dostane čerstvý vzduch, zároveň se tím ratolest otuží.
4. Zaveďte doma **pravidelný režim a spánek**. Změna režimu může mít na dítě negativní vliv, ať už oslabením imunity nebo ve formě stresu. Pokud

tedy potomek čeká nástup do školy či nového kroužku, naučte ho s předstihem chodit **včas spát a vstávat**, aby si režim osvojilo.

5. Nepodceňujte hygienu. Vedte děti k tomu, že umývání rukou po použití toalety, hraní si s mazlíčky nebo po příchodu z venku je samozřejmost.
6. Vařte **pestrou a zdravě vyváženou stravu**. Správně vyvážený jídelníček je základem silné imunity, nemělo by v něm tedy chybět:

- ovoce,
- syrová zelenina,
- luštěniny,
- celozrnné pečivo,
- rostlinné oleje (zejména olivový, mandlový či sezamový),
- maso, zejména pak rybí.

## **Ve škole s vhodnými pomůckami**

V souvislosti s nařízením nošení roušek, což se týká i dětí, je třeba se zamyslet nad tím, jak je ochránit.

„**Jednorázové roušky** jsou určeny pro ty, kteří je nosí delší dobu v kuse a mění si je nejdéle po 3-4 hodinách. Vydechovaným vzduchem vlhnou, a tak by děti jich měly mít s sebou několik. Pro ochranu je

třeba dodržovat základní hygienická pravidla. Důkladně děti upozorněte, aby si pravidelně myly ruce mýdlem a teplou vodou. Do tašky jim můžete pro jistotu přibalit i malé **balení dezinfekčního gelu**,” doporučuje Ivana Lánová.

---

Copyright © 2024

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