magazín pro zdravý životní styl, 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

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 buduje 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 vitaminů, 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 jadérka nebo echinacea**,“ dodává Ivana Lánová.

Šest zásad k posílení dětské imunity

1. Choďte 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. Veďte 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