



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Prevence a Covid-19](#) 25. 4. 2020 | Mgr. Martina Karasová

# Imunita nyní prochází těžkou zkouškou. Jak ji podpořit?

URL článku: [magazin/specialy/prevence-v-dobe-covid-19/Imunita-nyni-prochazi-tezkou-zkouskou.-Jak-ji-podporit\\_\\_s20128x19840.html](https://magazin/specialy/prevence-v-dobe-covid-19/Imunita-nyni-prochazi-tezkou-zkouskou.-Jak-ji-podporit__s20128x19840.html)

Imunitní systém nyní prochází těžkou zkouškou. Časté výkyvy teplot organismu nesvědčí a i stres z onemocnění nákazou nikomu na zdraví nepřidá. Zralá imunita dospělých je na tom trochu líp. Vyvíjející se dětská imunita prochází mimořádnou zátěží.



## **Imunita vrozená a imunita získaná**

Imunita se začíná formovat již v těhotenství, nejvíce se vyvíjí v prvních 3 letech

života, ale dále se formuje i v průběhu dalších let. **Imunita představuje především schopnost organismu bránit se bakteriím a virům, ale i jiným cizorodým látkám.** Její úlohou je zasáhnout vždy, když je ohroženo naše zdraví a to tak, že identifikuje mikroby, které organismus napadají, a reaguje spuštěním reakcí zaměřených na jejich odstranění z těla. Imunita je nejen vrozená, se kterou dítě už rodí, ale i získaná, která se formuje v průběhu života na základě kontaktu s cizorodými podněty.

- Získaná imunita má pro dítě největší účinek, protože poskytuje obranu specifickou proti danému antigenu. Miminko ji získává postupně tím, jak se jeho imunitní systém trénuje, a to buď uměle očkováním nebo přirozenou cestou, když přichází do styku s patogeny a také přenosem protilátek z matky na plod v těhotenství, při porodu a kojení.

## **Správná výživa**

**První tři roky života hrají významnou roli při správném nastavování metabolických procesů organismu.** A právě v tomto období mohou rodiče vhodným výběrem stravy ovlivnit, do jaké míry bude dítě odolné vůči vnějším vlivům. První výživou, která nejlépe startuje a aktivuje vývoj imunitního systému dítěte, je mateřské mléko. To představuje ideální zdroj výživy dítěte v prvních šesti měsících života. Rostoucímu a vyvíjejícímu se organismu i jeho

imunitnímu systému je však nutné začít doplňovat i další složky.

- **Tip: Snažte se vařit z čerstvých surovin a volte pestrý jídelníček bohatý na minerály a vitaminy.** Sáhněte po staletími prověřených potravinách jako je kysané zelí, rakytníku s bohatou zásobou vitamínu C a potravinách s obsahem vitamínu B, který umí povzbudit imunitní reakci a posiluje nervový systém. Vhodné jsou například červené papriky nebo brokolice.

## Zvýšené nároky na hygienu

Obecná pravidla nyní neplatí. Běžně se dříve říkalo, že v nevýhodě bývají potomci příliš pečlivých maminek, které se snaží zbavit domácnost veškerých mikroorganismů. Děti se s nimi naopak musí setkat, aby se jeho tělo naučilo jim vzdorovat. Čím častěji se setká s vnějšími podněty, tím lépe pro imunitu.

**Nyní je tomu jinak. Musíme pečlivě dbát na čistotu.**

- **Tip:** Chodte s dětmi často do přírody a nechte je řádit na písku, v lese a dbejte na používání antibakteriálních čisticích prostředků. A to **při dodržování základních hygienické návyků.** Samozřejmě musí být mýt si ruce mýdlem a vodou po použití toalety, po příchodu zvenku domů a před jídlem.

## Dostatek pohybu, ale i spánku

Pravidelná fyzická aktivita posiluje obranyschopnost dětí. Pohyb na čerstvém vzduchu je pro zdraví dětí velmi důležitý. Pobyt venku podpoří prokrvení sliznic i dýchacích cest, což výrazně zvyšuje jejich odolnost. Nejlepší volbou je procházka někde v přírodě nebo v lese, kde se děti mohou vyběhat. **Kromě toho je prokázán vzájemný vztah mezi nemocemi a vitaminem D, který čerpáme ze slunce.**

- I odpočinek je důležitý - bez kvalitního spánku není možné zabezpečit dostatečnou regeneraci celého organismu včetně imunity. **Nedostatek spánku se projevuje často také zvýšenou nemocností.**

## Otužujte se

Posílit imunitu můžeme také otužováním, otužujte sebe i dítě při samotném koupání, párkrát za týden se osprchujte ve vlažné vodě a na spaní místnosti hezky vyvětrejte.

- Teplota místnosti **při spánku by neměla překročit 20 stupňů**, ideálně by měla být spíše 18 stupňů.

# Prebiotika, probiotika a antibiotika

Skupinu látek označovanou jako probiotika, známe hlavně jako podpůrné prostředky pro obnovu bakteriální mikroflory, ale hrají také významnou roli při podpoře imunity. Probiotika podporují aktivitu střevní mikroflóry, pro zdraví příznivě působících mikroorganismů. Jsou přítomny v běžné pestré stravě, patří sem např. zakysané mléčné výrobky, existují však i potravinové doplňky, například s echinaceou či betaglukany, které jsou vhodné i pro malé děti.

V dnešní době příliš časté a mnohdy zbytečné nasazování **léčby antibiotiky**, které ničí nejen škodlivé bakterie, ale také bakterie nám prospěšné, bohužel **oslabuje a narušuje rozvoj přirozené obranyschopnosti**.

- Pokud je antibiotická léčba nevyhnutelná, nezapomeňte užívat i probiotika a pokračujte aspoň dva týdny po dobrání antibiotik.