



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Product placement [Prevence a Covid-19](#) 11. 11. 2021 |
Veronika Vágnerová



Děti zase marodí? Dopřejte jim čas a posilte jejich imunitu

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Deti-zase-marodi-Doprejte-jim-cas-a-posilte-jejich-imunitu__s20128x20103.html

Dítě, které zatím neprošlo mnoha nemocemi, nemá vytvořenou dostatečnou imunitu. Proto jsou reakce dětských organismů na nemoc výraznější. Pro rodiče bývá období školní docházky náročné jak psychicky, tak časově. I dětské imunitě můžete pomoci.



Imunita u dětí a u dospělých funguje prakticky

stejně

Branou pro vstup patogenů jsou sliznice a kůže, které mohou něco odchytit. Postupně se dle potřeby přidávají mechanismy vrozené imunity. To je, čím jste vybaveni od narození po svých předcích. Pokud vrozená imunita nestačí, zapojuje se získaná, kterou si člověk buduje během života tím, jak opakovaně prochází různými nemocemi. Organismus si zároveň tvoří imunitní paměť, díky níž tělo může **příště rychleji a efektivněji reagovat** na ten samý nebo podobný patogen.

Reakce dětského organismu jsou výraznější



Dítě, které mnoha nemocemi prošlo málokdy nebo vůbec, na ně nemůže mít vytvořenou dostatečnou imunitu. Proto jsou reakce dětských organismů výraznější.

Pro rodiče bývá období školní docházky náročné, protože **ve školním kolektivu se to viry a mikroorganismy jen hemží.**

Spolužáci si je mezi sebou předávají a přinášejí domů, kde mohou nakazit další členy rodiny. Zatímco na vás se onemocnění projeví třeba jako mírná ospalost a zvýšená teplota, dítě odpadá s horečkou a prospí celé dny.

- Získanou imunitu je ale zcela nezbytné si vybudovat.

Imunita stojí na trvalé vyváženém jídelníčku

- Z jídla získáváme většinu [vitaminů a minerálů](#), které výrazně ovlivňují a vstupují do stovek procesů v našem těle.
- Pokud chcete, aby vaše děti měly dobrou imunitu, **dodržujte pestrý jídelníček bohatý na živiny, vitaminy a minerály** nejlépe po každý den.
- Jedno jablko na svačinu to opravdu nezachrání, pokud se zbytek jídla během dne skládal z fastfoodu, sladkostí a polotovarů.

Doplňky stravy podávejte dlouhodobě

Některé vitaminy a minerály se stravou pokrývají jen obtížně, mnohdy až nemožně. Například vitamin D má **výrazný vliv na imunitu** a jídlem pokryjete nanejvýš 10 % potřeby. Primárním zdrojem je UVB záření ze slunce, které sem dopadá jen v měsících, kdy jsou dny delší než noci. Bohužel [zlom nastává v půlce září](#) a potrvá až do dubna.

- Dětskou i svou imunitu posílíte také **vitaminem C a zinkem**.

Každý z nich se buď samostatně nebo společně zapojuje do mechanismů vrozené i získané imunity. Například **zinek je nezbytný pro množení buněk**

včetně imunitních buněk a také pro jejich ochranu. Má pozitivní vliv na imunitní paměť.

„V případě **vitaminu C, vitaminu D a zinku** je naprosto oprávněné tvrzení, že bez jejich dostatečného příjmu je imunita nedostatečná. Zvyšuje se náchylnost především k virovým infekcím. Suplementace těchto nezbytných složek v podobě kvalitních potravinových doplňků lze doporučit,“ říká prof. RNDr. Jan Krejsek, CSc., přednosta Ústavu klinické imunologie a alergologie Lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice Hradec Králové.

IMUNO PROTECT JUNIOR+ pro silnou imunitu



Tip: IMUNO PROTECT od BIOMINU je spojením vitaminů C (80 mg), D (800 I.U) a zinku (7 mg), které pokrývají denní potřebu dítěte nad 6 let. Céčko zrychluje reakci imunitního systému. Děčko zajistí, aby odpověď organismu nebyla přehnaná a neobrátila se proti nám. Zinek podporuje růst bílých krvinek a chrání buňky před napadením. Balený v tobolkách, bez lepku a laktózy. Balení na 2 měsíce koupíte spolu s ponožkami Fusakle na www.vitalpoint.cz za 305 Kč –

60 tobolek. www.jsemstalekost.cz

Dětskou i svou imunitu posílíte také vitaminem C a zinkem. Každý z nich se buď samostatně nebo společně zapojuje do mechanismů vrozené i získané imunity. Například **zinek je nezbytný pro množení buněk** včetně imunitních buněk a také pro jejich ochranu. Má pozitivní vliv na imunitní paměť.

„V případě vitaminu C, vitaminu D a zinku je naprosto oprávněné tvrzení, že bez jejich dostatečného příjmu je imunita nedostatečná. Zvyšuje se náchylnost především k virovým infekcím. Suplementace těchto nezbytných složek

v podobě kvalitních potravinových doplňků lze doporučit,” říká prof. RNDr. Jan Krejsek, CSc., přednosta Ústavu klinické imunologie a alergologie Lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice Hradec Králové.

- Nezapomínejte, že doplňky stravy nefungují ze dne na den. Je třeba je **dávat dětem pravidelně** po dobu několika týdnů, aby se jim vytvořila dostatečná hladina v krvi. Další informace k imunitě najdete na webu www.jsemstalekost.cz

Nechte děti pořádně “vymarodit”



Chodit do školy je důležité, stejně jako nezbytné, aby dítě každou indispozici **pořádně vyleželo a nepřecházelo.**

Problém nemocí spočívá v tom, že každá má svou inkubační dobu. Vaše dítě může chodit do školy se spolužákem, který je nemocný a zatím o tom vůbec neví.

Pokud je dítě zcela uzdravené a imunitní systém má v dobré kondici, zvládne kontakt s nakaženým daleko lépe. V případě, že je obranyschopnost oslabena, na cizí látky stačit nebude a zase onemocní.

Dbejte u dětí na teplé oblečení

Děti nemají vždy úplně odhad, jaké oblečení si mají vzít vzhledem k aktuálnímu počasí. Také zpravidla nedomyslí, jaký má výběr špatného oblečení a bot důsledky. Imunitní systém se teprve zdokonaluje, proto i malé prochlazení může u dětí týden odležet.

Zdroj obrázků v textu: shutterstock.com

[děti a školní kolektiv](#) [dětská imunita](#) [jak léčit nemoc](#) [onemocnění dětí](#) [vitaminy](#) [a minerály na podporu imunity](#)

Copyright © 2024

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