



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



[Podpora imunity a probiotika](#) 6. 4. 2020 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

# Posilujte imunitní systém - vitaminy, bílkovinami, ale i spánkem

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Posilujte-imunitni-system---vitaminy,-bilkovinami,-ale-i-spankem\\_\\_s20143x19658.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Posilujte-imunitni-system---vitaminy,-bilkovinami,-ale-i-spankem__s20143x19658.html)

Současná situace okolo koronaviru COVID-19 naplno ovlivňuje náš život. Strach, přemíra informací, různá omezení a očekávání, jak se vše vyvine. I tento stav ovlivňuje naše zdraví. Na co se soustředíme, to roste. Proto se zaměříme na zdraví.



# Tělo jako dobře promazaný stroj

**Složení stravy, dostatečný spánek a pravidelný pohyb, to vše pomáhá, aby imunitní systém fungoval jako švýcarské hodinky. Zní to jednoduše, ale jak na to?**

## Čeho je moc, toho je příliš

Příliš aktivní imunitní systém představuje závažný problém. Může se stát, že tělo přestane rozeznávat buňky, které jsou tělu vlastní a které cizorodé. A to má za následek, že vlastní buňky se začnou ničit navzájem. Tento proces je základem celé řady **autoimunitních onemocnění**, například některých typů onemocnění štítné žlázy, cukrovky 1. typu a dalších.

## Zase ty bílkoviny

Bílkoviny jsou jednou z hlavních živin, bez nichž se prostě neobejdeme. Velmi důležité jsou pro nás **esenciální aminokyseliny**, ale naše tělo si je neumí vyrobit, a proto je **potřebujeme získat ze stravy**.

*Věděli jste, že bílkoviny tvoří mj. látky, které se účastní procesů jako je hojení?*

**Plnohodnotné zdroje bílkovin jsou živočišného původu, protože obsahují všechny důležité aminokyseliny.**

Zatímco **rostlinné zdroje bílkovin potřebujeme správně kombinovat, aby byl příjem aminokyselin kompletní.**



Ideální je, když kombinujeme **luštěniny s obilovinami nebo pseudoobilovinami** jako třeba rýži s cizrnou, červenou čočku s těstovinami nebo pohanku s tempehem.

Pseudoobiloviny jsou např. pohanka, amarant, quinoa.

Z živočišných zdrojů vybírejme skvělá **vejce nebo tučné mořské ryby. Jsou bohaté na omega-3 mastné kyseliny**, kterých přijímáme obvykle ve stravě málo (ve srovnání s omega-6 mastnými kyselinami z rostlinných olejů).

**Bez vitaminů a stopových prvků to nepůjde... a imunita vám poděkuje**

## Vitamin D

Skvělým zdrojem jsou **ryby**.

V létě si dopřejte **sluníčko**.

Konzumujte **houby** (velmi bohatým zdrojem jsou houby shitake), **čerstvé droždí, vaječné žloutky anebo mléčné výrobky**.

Na trhu najdete i celou řadu potravin obohacených (fortifikovaných) o vitamín D.

## Vitamin C

Další důležitý vitamín pro imunitu.

Toho obvykle **přijímáme dostatek**, pokud si denně dopřáváme 2 porce ovoce a 3-5 porcí zeleniny.

## Nezapomínejte na vitamin A



Ideálně jezme **oranžové, červené a žluté druhy zeleniny a ovoce, které jsou bohaté** na betakaroten (provitamín A). Vždy přidejte aspoň s **kapkou kvalitního oleje**, protože bez toho by si naše tělo s provitamínem

neumělo poradit.

Z živočišných zdrojů jsou na něj bohatá **játra** a v menším množství jej najdeme v maso a vaječných žloutcích.

## **Stopové prvky selen a zinek**

Neobejdeme se ani bez důležitých stopových prvků jako jsou **zinek a selen**. Důležité jsou jak pro imunitu, tak pomáhají **hojení a zdraví pokožky**. Zdroje selenu hledíme v maso (i rybí), vejcích, vnitřnostech, sýrech, ořechách (a zejména para ořechy). Mezi zdroje zinku patří také maso, cereálie a mléčné výrobky.

V době zvýšené zátěže jako jsou období nemocí nebo zvýšeného stresu či

pohybu se můžeme **bránit bakteriím s pomocí cibule a česneku, třapatky nachové (echinacea) nebo hlívy ústříčné či shitake.**

Všechny tyto potraviny nám pomohou v boji s infekcemi – buď působí proti bakteriím anebo ke správné funkci naší imunity.

## **Jak na správné bakterie a jejich „výživu“**

O mikrobiotě slyšíme často, a to i v souvislosti s imunitou. I osídlení našeho trávicího traktu velmi úzce ovlivňuje správné fungování imunity. Prospěšné druhy bakterií omezují negativně působící bakterie, které by se v trávicím traktu chtěly usídlit.

Pravidelně **jezme probiotika neboli živé bakterie**, které jsou v potravinách jako bílé jogurty nebo v doplňcích stravy. Např. po léčbě antibiotiky nebo po prodělané střevní infekci.

Aby se těm správným bakteriím u nás dařilo, potřebují i vhodnou výživu takzvané **prebiotika.**

Nelíbí se jim naopak nadbytek cukru, masa a masných výrobků, alkohol.

Negativně působí i některé druhy umělých sladidel a nedostatek vlákniny. Nedostatečná konzumace ovoce, zeleniny, celozrnných obilovin a luštěnin, ořechů a semen ovlivňuje mikroflóru.

Řadu tělu prospěšných látek obsahují fermentované potraviny jako kvašená zelenina (okurky, zelí). **Prospěšné látky vznikají činností bakterií při kvašení** (např. kyselina mléčná, mastné kyseliny s krátkým řetězcem, enzymy, aj.).

*Stravujte se pestře a hledejte různé zdroje živin (bílkovin, sacharidů a tuků), ale i vlákniny, vitamínů a minerálních látek, látek s antioxidačními účinky a řady dalších.*

**Pestrá strava + umírněnost = základ ZDRAVÍ**

## **Odpočívejte - má to smysl**

Nepodceňujte odpočinek, má důležitou roli v životě, a hlavně pro imunitní systém.

**Relaxujte a spěte.** Zařadte si tyto aktivity do svého života jako běžnou součást a v pracovním kalendáři s nimi počítejte jako s jakoukoli jinou pracovní schůzkou.

Nejlepší podmínky pro spánek máme, pokud půjdeme spát ani ne hladoví, ale ani přejedení nebo zatížení trávením nějakého náročnějšího pokrmu.

I několik hodin před spaním nekonzumujte nápoje s kofeinem. Záleží na tom, jak moc jsme citliví.



Lépe se nám usíná v chladnějším prostředí a ve tmě.

Kvalitu spánku nám mimo jiné ovlivňuje i to, kdy večer odložíme počítač nebo mobil. Doporučujeme přestat pracovat alespoň hodinu před ulehnutím, abychom si nenarušili tvorbu hormonu melatoninu, který zajišťuje střídání biorytmů.

---

Copyright © 2023

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