

Kysané zelí, kurkuma a studená sprcha. Víte, jak posílit imunitu u dětí?

27.9.2024 - Petr Lesenský | Dýcháme

Podzim je pro dětskou imunitu každoročně zátěžovým obdobím. Nejen, že se po létě děti opět vrátí do kolektivů, kde se snáze šíří bacily, situaci ztěžuje i proměnlivé počasí.

Většina rodičů se proto snaží obranyschopnost svých potomků posílit. Naštěstí existuje řada tradičních přístupů, které mohou imunitu dětí podpořit. Víte, jak funguje kimchi? Proč dávat dětem kurkumu? A na co si dát pozor při otužování?

Dejte dětem kefír, zelí nebo kimchi

Jedním z vynikajících způsobů, jak přirozeně podpořit imunitní systém dítěte, je zahrnout do jeho jídelníčku kvašené potraviny. Kysané zelí, stále populárnější kimchi nebo třeba kefír, to vše jsou potraviny bohaté na probiotika, která posilují střevní mikrobiom. A jeho kondice, jak se ukazuje, je klíčová pro zdravou fungující obranyschopnost. Probiotika se totiž podílejí na udržování zdravé rovnováhy střevní mikroflóry, což dětem pomáhá bránit se patogenům. *„Zdravý střevní mikrobiom nejenže dětem napomáhá ke správnému trávení, ale také podporuje celkovou odolnost dětského organismu vůči infekcím,”* potvrzuje pediatr **MUDr. Richard Rýznar**, který mimo jiné spolupracuje s českou společností Vegall Pharma. Pokud děti kysané výrobky nemají rády, můžete sáhnout po některém doplňku stravy. Zaměřte se ideálně na ty obsahující kombinaci vitaminů B, selenu, zinku a vitamínu C. Tuto sestavu najdete například v přírodním preparátu Immun44, který k ní navíc přidává Plantovir, komplexní směs polyfenolů získanou extrakcí ze skalní růže.

Dvacet minut na slunci a alespoň devět hodin spánku

Aktivaci obranných mechanismů organismu, které jsou v chladnějších měsících pro děti zvláště důležité, může zhoršovat nedostatek vitamínu D. Dětem by tak ani na podzim neměl v repertoáru aktivit chybět pobyt na čerstvém vzduchu. Díky němu se vystaví slunečním paprskům, které tvorbu tohoto vitamínu podporují. Obecně se doporučuje pobývat denně na slunci alespoň 20 minut, nejlépe v hodinách kdy je slunce méně intenzivní. K tomuto účelu je ideální svižná procházka. Ta přispěje rovněž ke zkvalitnění spánku, jenž je pro imunitu dětí podobně zásadní. Během něj totiž dětské tělo správně regeneruje a posiluje svou obranyschopnost. Děti by v závislosti na věku měly denně spát 9 až 11 hodin, a to v tichém, tmavém a příjemně chladném prostředí.

Omezte dětem cukr a nabídněte ovoce

Cukr. Ačkoliv ho lidé využívají již celá staletí, v posledních letech se stále častěji hovoří o jeho nadužívání a s tím spojenými zdravotními problémy. Jeho nadměrná konzumace může vést nejen k rozvoji diabetu II. typu, obezitě, zubním kazům nebo kardiovaskulárním onemocněním, ale také k oslabení imunitního systému. Přemíra cukru ve stravě totiž může způsobovat zánětlivé reakce v těle, což ve výsledku organismu ztěžuje bojovat proti infekcím. *„Dětem by se mělo nabízet cukru jen minimálně. To znamená omezit nebo nejlépe vyloučit slazené nápoje, sladkosti a průmyslově zpracované potraviny. Ukazuje se totiž, že snížení příjmu cukru vede i ke snížení rizika vzniku infekčních onemocnění, jako jsou nachlazení nebo chřipka,”* říká **MUDr. Richard Rýznar**. Zdravou alternativou může být čerstvé ovoce, které kromě přírodního cukru obsahuje také vlákninu a vitaminy.

Přidejte do jídla špetku kurkumy nebo dětem uvařte zlaté mléko

Zajímavou cestou, jak podpořit imunitu, je sáhnout po přírodních zdrojích v šuplíku s kořenkami – speciálně po sytě žluté kurkumě. Ta obsahuje aktivní složku zvanou kurkumin, která vyniká schopností posilovat imunitní systém, a tím chránit tělo před infekcemi. Není potřeba nabízet dětem koření na lžičce, postačí přidat špetku do polévky, smoothie nebo jakéhokoliv jídla, které mají rádi. Skvělou alternativou kakaa pak může být kurkumový nápoj známý jako zlaté kurkumové mléko či golden milk. Jeho příprava je velmi snadná, stačí zahřát mléko, přidat do něj lžičku kurkumy, špetku skořice, špetku pepře (ten podporuje lepší vstřebávání kurkuminu) a pak podle chuti kapku medu nebo třeba javorového sirupu.

Na závěr sprchy děti opláchněte chladnější vodou

Stále populárnějším způsobem, jak dlouhodobě posílit imunitu, a to i u dětí, se stává otužování. Není však třeba hned skákat do ledového rybníku, úplně postačí postupně ochlazovat vodu na konci sprchování. Lidský organismus se otužuje rovněž vzduchem, proto je vhodné chodit ven v každé roční době, tedy i v chladném počasí do minus deseti stupňů. Pravidelné otužování studenou vodou nebo krátkým pobytem v chladnějším prostředí pomáhá tělu lépe se přizpůsobovat náhlým teplotním výkyvům a posiluje jeho schopnost reagovat na patogeny. Děti jsou tak ve výsledku odolnější proti virózám, alergiím, vředům, vysokému tlaku, nebo dokonce proti některým nervovým chorobám. Otužování navíc podporuje krevní oběh a produkci bílých krvinek, které jsou klíčové pro boj s infekcemi. *„Otužování by však mělo být postupné, rozhodně není vhodné na dítě náhle pustit ledovou sprchu. Příliš drastický postup může přivodit nachlazení a odradit dítě od dalších pokusů. Na nižší teplotu si dětský organismus musí zvykat, omývejte proto děti zpočátku spíše vlažnou než studenou vodou. Po takové sprše dítě pečlivě vysušte, případně promasírujte, a oblečte do teplého pyžama,“* upozorňuje pediatr.

<https://www.dychame.cz/kysane-zeli-kurkuma-a-studena-sprcha-vite-jak-posilit-imunitu-u-deti>