

Jak posílit imunitu dětí, když podzimní nemoci klepou na dveře

6.10.2023 - | PROTEXT

Imunitní systém lze vytrénovat a připravit ho na to, že se s nějakým patogenem potká.

„Prevence je důležitá především u dětí, u kterých imunitní systém ještě vyžívá a nemusí mít dostatek zkušeností ani paměťových buněk k tomu, aby si předchozí odpověď na patogeny pamatoval. Proto bývají děti nemocné častěji než dospělí. Nicméně existuje celá řada postupů, jak jejich imunitu podpořit. Základem je pestrá strava bohatá na ovoce, zeleninu a mléčné produkty a dostatek pohybu,“ vysvětluje MUDr. Peter Szitányi, Ph.D. z Kliniky pediatrie a dědičných poruch metabolismu VFN a 1.LF UK.

Zásada č. 1: Sport a otužování posílí krevní oběh a plíce

Podzim je ideálním obdobím pro sport a pohyb venku, během jehož se tělo vlastně i lehce otužuje. Několikakilometrová túra s dětmi šustícím listím, rodinný fotbalový turnaj nebo projížďka na kole prospěje organismu víc než sedavý způsob trávení volného času, navíc ve vyhřátých vnitřních prostorech. I na otužování jde jít postupně, stačí třeba jen o trochu snížit teplotu v místnosti během spánku nebo teplotu vody při sprchování. Chladnější sprcha navíc stimuluje krevní oběh.

Zásada č. 2: I imunitní systém potřebuje odpočinek

Čas k odpočinku je pro náš organismus a imunitní systém stejně důležitý jako prostor pro sport. Pro regeneraci každého z nás je zapotřebí kvalitní spánek, u dětí ve věku 6 -12 let by měl trvat 9 až 12 hodin. Několik hodin před spánkem bychom se měli vyhybat používání mobilu nebo notebooku. Rozhovor, čtení knihy nebo procházka mohou pomoci uklidnit tělo i mysl a připravit děti na plnohodnotný spánek.

Zásada č. 3: Zdravou stravou ke zdravému zažívání a zdravému imunitnímu systému

Lidské tělo je souborem celé řady složitých procesů a aby na všechny tyto procesy mělo dostatek energie, je potřeba mu ji dodávat pestrou a vyváženou stravou. Aby strava děti bavila, může být barevná! To znamená podávat jim různobarevnou zeleninu a ovoce bohaté na vitamín C, A, D a E. Využít lze i lokální sezónní suroviny, jako například rakytník nebo šípek, který dozrává právě na podzim. Nejobtížnější je dodat do organismu vitamín D. Zatímco v létě stačí na pár minut denně vyběhnout na sluníčko v kraťasech a tričku a denní dávka vitamínu D je hned doplněná, v zimě dočerpát vitamín D ze slunce v našich zeměpisných šířkách prakticky nejde a je potřeba ho do organismu dodat doplňky stravy nebo například Actimelem, obohaceným právě o vitamin D.

Marie Panušková, senior brand manažerka značky Actimel ve společnosti Danone, vysvětluje: *„Actimel, a to i varianta Actimel Kids, obsahuje vitamín D. Jedna lahvička poskytuje jednu třetinu jeho doporučeného denního příjmu. Obsahuje i další vitamíny, například B6, a také probiotika L.casei, protože se jedná o fermentovaný mléčný produkt. Konzumací jedné lahvičky Actimelu během snídane tak můžete odstartovat svůj den a dodat svému tělu také důležité vitamíny.“*

To potvrzuje MUDr. Peter Szitányi, Ph.D. z Kliniky pediatrie a dědičných poruch metabolismu VFN a 1.LF UK: *„Naše (nejen) podzimní strava by měla obsahovat co nejvíce fermentovaných produktů bohatých na probiotika, například jogurt, kefír, zrající sýry, kysané zelí nebo okurky, kváskové pečivo, protože mají schopnost pozitivně ovlivnit naši střevní mikrobiotu. A i když se jedná o složitý*

proces, jedno je jasné – zdravá střevní mikroflóra je základem pro fungující imunitní systém.“

Aby se Actimel stal zábavnou součástí dětských snídaní, připravila pro ně společnost Danone limitovanou edici lahviček Actimel Kids s potiskem hrdinů Marvel. Dospělí si navíc od letoška můžou dopřát Actimel Plus se zinkem a hořčíkem. Zinek je právě dalším důležitým minerálem, který podporuje normální funkci imunitního systému, hořčík pak přispívá ke snížení únavy a vyčerpání.

O společnosti Danone

Danone je přední světová potravinářská společnost působící ve třech oblastech zaměřených na zdraví: čerstvé mléčné a rostlinné výrobky, balené vody a speciální výživa pro děti i dospělé. V současnosti vlastní nejrozsáhlejší sbírku fermentačních bakterií na světě a jejím dlouholetým posláním je přinášet zdraví co největšímu počtu lidí prostřednictvím potravin.

Cílem Danone je inspirovat lidi ke zdravějšímu a udržitelnějšímu stravování a dodržování pitného režimu. Zároveň se zavázala dosáhnout měřitelných nutričních, sociálních a společenských vlivů a dosahovat pozitivního vlivu na životní prostředí. Společnost Danone postavila svoji strategii na obnovení růstu, konkurenceschopnosti a vytváření hodnot z dlouhodobého hlediska. Do roku 2025 se chce stát jednou z prvních nadnárodních společností, které získaly certifikaci B Corp™.

S více než 100 000 zaměstnanci po celém světě a prodanými produkty na více než 120 trzích společnost vygenerovala v roce 2021 tržby ve výšce 24,2 miliardy EUR. V současnosti portfolio Danone zahrnuje přední mezinárodní značky (Actimel, Activia, Alpro, Aptamil, Danette, Danio, Danonino, evian, Nutricia, Nutrilon, Volvic, atd.). Na českém a slovenském trhu nabízí značky mléčných a rostlinných produktů jako např. Activia, Actimel, Danette, Kostici a Fantasia, Alpro, ale i výrobky dětské výživy Nutrilon a Hami a přípravky klinické výživy spojené se značkou Nutricia – Nutridrink, Forticare, Cubitan, Nutrison, Neocate a další.

Danone je součástí evropské akciové burzy Euronext Paris a zároveň je součástí amerického finančního trhu OTCQX prostřednictvím programu ADR (American Depositary Receipt). Je součástí akcií předních indexů udržitelnosti včetně indexů spravovaných společnostmi Vigeo Eiris a Sustainalytics a také Ethibel Sustainability index, indexu MSCI ESG, série indexů FTSE4Good, indexu genderové rovnosti Bloomberg a indexu přístupu k výživě.

ČTK ke zprávě vydává obrazovou přílohu, která je k dispozici na adrese <https://www.protext.cz>.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/jak-posilit-imunitu-deti-kdyz-podzimni-nemoci-klepou-na-dvere/2422692>