

Jak posílit imunitu u dětí? Sterilní prostředí s oslabenou imunitou nepomůže



Máte doma dítě, které každou chvíli trápí rýma, kašel nebo angína? Pravidelně navštěvujete doktory i lékárny a o nemocné dítě se staráte? Především v zimním období se u dětí různých věkových kategorií vyskytuje jeden velký problém.

Oslabená imunita umí potrápít nejen dítě, ale přiděluje starosti i rodičům. Poradíme vám, jak posílit imunitu u dětí a vyhnout se tak mnohým nemocem i zameškaným hodinám ve škole.

Imunita u dětí vyžaduje celoroční péči

Především na podzim, kdy se mění počasí a děti se navrací zpět do velkého kolektivu, prochází jejich imunitní systém zatěžkávací zkouškou. **Oslabená imunita u dětí je běžná věc**, se kterou se setkává každý rodič. A co to imunita vůbec je a proč by nás měla zajímat?

Imunitní systém je velmi důležitý pro obranu dětského organismu **proti škodlivým a nebezpečným látkám a toxinům**. Vyvíjí se již v průběhu těhotenství a po narození dítěte je dokončen. To ovšem neznamená, že je zcela funkční a silný. Během života může být oslaben a podrobován mnohým zkouškám.

Imunitní systém hraje zásadní roli pro zdraví, jelikož:

- Bojuje proti virům, bakteriím i parazitům.
- Ničí staré a poškozené buňky a tkáně.
- Brání organismus proti nádorovým onemocněním.
- Je nezbytný k hojení zánětů.

Pokud si však myslíte, že dítě nejlépe ochráníte, když jej nebudete vystavovat možným nemocem, mýlíte se. **Sterilní prostředí není způsob, jak posílit imunitu u dětí.**

Sterilním prostředím imunitu nezvýšíte

Mnoho rodičů se často domnívá, že pokud zabrání dětem, aby strkaly do úst hračky nebo cizí předměty, budou o to zdravější. Možná vás ale překvapí, že trocha té špíny dítěti neublíží, ba naopak! **Protilátky proti patogenům**, které se k dítěti dostávají právě se špínou, si organismus dokáže vytvořit jen tehdy, **pokud se setkává s různými bakteriemi a viry.**

Mnohé studie proto ukazují, že **není ideální, pokud se rodiče snaží držet své děti v přehnaně sterilním prostředí.** Proč? Protože může nastat situace, kdy si imunitní systém nedokáže vytvořit potřebné protilátky proti všelijakým patogenům, které na děti číhají. Místo toho si vytvoří protilátky proti svým vlastním tkáním a buňkám. V takovém případě hovoříme o **autoimunitním onemocnění.**



Oslabená imunita má mnoho příčin

Slabá imunita u dětí má mnoho příčin, které můžeme do velké míry ovlivnit a předcházet jim. Mezi nejčastější důvody, **proč oslabená imunita děti trápí, je:**

- Nezdravý jídelníček
- Nedostatek pohybu
- Znečištěné životní prostředí a vzduch
- Nedostatek spánku
- Dlouhodobý stres

Pokud se příčiny nakombinují, k čemuž dochází běžně, **organismus nedokáže proti silnému náporu škodlivých látek bojovat.** Oslabená imunita se poté může projevat jako:

- Únava a ospalost
- Nechuť k jídlu
- Nadměrné pocení
- Zvýšená teplota
- Opakující se nachlazení
- Pocit zimy a studené končetiny
- Bolesti kloubů

Oslabený imunitní systém vede k závažným nemocem

Pokud imunita dítěte funguje nesprávně, může to vést ještě k závažnějším problémům, jako jsou:

- Ekzémy, vyrážky
- Ječné zrna

- [Záněty očí](#)
- [Zánět středního ucha](#)
- Zápal plic
- [Mononukleóza](#)
- [Pásový opar](#)

Proto je nezbytné, aby se rodiče o imunitu svých dětí starali. Pokud si však lámete hlavu s tím, jak posílit imunitu u dětí, přinášíme cenné rady a tipy, které stojí za to vyzkoušet a následovat.

Jak posílit imunitu u dětí? Zdravá výživa a dostatek pohybu jsou základ

Na otázku, jak posílit imunitu u dětí, neexistuje jen jedna odpověď. To ale neznamená, že boj s oslabenou imunitou je těžký. Stačí následovat cenné rady, které pro vás máme, a sami po čase uvidíte, že se ubíráte tím správným směrem.

Zdravá strava a dostatek vitamínů

Pestrý jídelníček, dostatek zeleniny i ovoce a pitný režim. To je jeden z nejdůležitějších kroků, jak posílit imunitu u dětí. Vařte hlavně z čerstvých surovin, vyhýbejte se polotovarům a dopřejte dítěti dostatek vitamínů.

Vitamin C, který rodiče dětem často kupují jako doplněk stravy, však není vše. Dětem často chybí i **vitamin D**, který najdete v rybím oleji a slunečním záření.



Pohyb

Motivujte dítě již od útlého věku ke sportování a naučte ho milovat pohyb. Stačí procházky, jízda na kole, lyžích nebo plavání. Jakýkoliv **pohyb je pro dětskou imunitu důležitý**.

Otužování

Nesnažte se děti v zimě navlékat do celého šatníku. Dítě se tak rychle zpotí a nachlazení přichází raz dva. I **chladný vzduch působí na imunitu příznivě**. Otužovat byste měli dítě i při koupání, kdy jej občas osprchujete vlažnější vodou.

Spánek

Imunitu podporuje také dostatek **kvalitního spánku**. Je potřebný pro regeneraci těla, a nejen proto chodí děti ve školkách po obědě spát. Předškoláci a školáci by měli spát přibližně **8 až 10 hodin denně**.

Hygienické návyky

Základem je taktéž naučit děti hygienickým návykům, jako je **umývání rukou před jídlem** či po použití záchodu. Návyky jsou nezbytné pro nástup do škol a školek, kde hrozí velké riziko přenosu nemoci.