



TĚHOTENSTVÍ, DĚTI 21. 07. 2020

Posílení imunity u dětí? Chodte s nimi ven i v dešti

Dříve než se pustíte do bezhlavého posilování imunity u dětí, je třeba si uvědomit, že potřeby dítěte a dospělého se liší. Zejména v prvních letech...

Posílení imunity není jednorázovou akcí, je to setrvalý proces učení. Patogeny z vnějšího světa nezmizí, dokonce mají tu schopnost se přizpůsobovat změněným podmínkám. Proto bychom o svou imunitu měli pečovat. Posílení imunity u dětí je klíčové i v tom, že se jejich imunitní systém učí ještě intenzivněji než u nás dospělých. Jak na přirozené posílení imunity u dětí?

Dětská imunita se od dospělé liší

Dříve než se pustíte do bezhlavého posilování imunity u dětí, je třeba si uvědomit, že potřeby dítěte a

dospělého se liší. Zejména v prvních letech života - **většina odborníků se shoduje na období mezi šestým a sedmým rokem života se buduje její základ.** Právě tato doba rozhoduje, jak bude jedinec zvládat útoky zvnějšku, ale i zevnitř. Imunita totiž není „jen“ obrana proti vnějším patogenům (ať už virům, bakteriím, plísním...), ale také pečuje o správnou činnost buněk uvnitř těla. Pokud tak nečiní nebo je naopak příliš aktivní, mohou se objevit alergie, autoimunitní onemocnění a řada dalších nepříjemných chronických potíží. **Dětská imunita se tedy buduje postupně.** Pokud jsou její reakce „zdravé“, pak „útoky“ zvládne a učí se na nich.

Imunita u dětí: Dbejte na pestrou stravu

Naše imunita je značně závislá na tzv. střevním mikrobiomu, respektive jeho diverzitě (**pestrosti**). Zjednodušeně řečeno, čím pestřejší je skladba našich mikroorganismů ve střevě (a na správných místech), tím snadněji se dítě „ubrání“ případným patogenům. **Pestrosti však dosáhnete jen tím, že dítě bude konzumovat pestrou stravu.** Jednostranně zaměřené stravování, jakkoli dobře míněné, může paradoxně dítě spíš oslabit. Velkou úlohu hraje také **kojení v prvních měsících** (někdo uvádí do 2 let dítěte) života. Díky mateřskému mléku dítě získává (mimo jiné) cenné mikroorganismy od matky. První alergeny (např. lepek) odborníci doporučují postupně zařazovat od půl roku života.

Posílení imunity u dětí? Zařadte Omega 3, vitamin D a vitamin C

Vedle pestré stravy je dobré během náročnějších období (například podzimní návrat do škol, chřipkových epidemií apod.) je dobré zvážit vhodné potraviny, případně doplňky stravy, které imunitu přirozeně podporují. A spolu s ní ještě působí na řadu důležitých funkcí.

Omega 3 mastné kyseliny - většina lidí si jej spojí s kardiovaskulárními chorobami (resp. prevencí proti nim), ale Omega 3 toho umí výrazně více. Posiluje imunitní systém (zejména její účinné látky DHA a EPA), činnost mozku (podporuje soustředění a paměť) a řada studií dokazuje, že jsou prospěšné i u dětí s ADHD. Přirozeně se vyskytuje v mořských rybách, mořských řasách a plodech. Bohužel rostlinný zdroj (lněná semínka, avokádo...) obsahuje jinou účinnou látku (ALA), kterou naše tělo musí nejprve přeměnit na DHA či EPA a její účinnost je pak jen v řádu několika procent (vs. živočišné zdroje cca 85 %). **SZÚ označilo Omega 3 dokonce za jednu z možných látek sloužících jako součást prevence proti koronaviru.**

Vitamin D - přirozeně jej získáváme **ze slunečního záření**, u dětí je vedle podpory imunity zásadní též **pro správný vývoj kostí**, chrupavek, ale i mozku. Přirozeně se vyskytuje v mořských rybách. Podle statistik SZÚ je ho dlouhodobě v našich tělech nedostatek. Proto je vhodné zvážit i kvalitní doplňky stravy.

Vitamin C - v létě jsou zahrady plné vitaminu C (třešně, jahody, rybíz, brusinky, růžičková kapusta, květák, rajčata, šípek), který je dlouhodobě spojován právě s imunitou. Vedle toho podporuje nervovou soustavu a chrání buňky před oxidativním stresem.

Mezi látky, které ještě přirozeně imunitu (nejen dětí) podporují jsou například **zinek (pozor však při podezření na boreliózu** - bakterie Borrelia se na rozdíl od ostatních bakterií živí právě zinkem!), **česnek, zázvor, cibule, kurkuma s pepřem.**



Posílení imunity: Pobyt venku za každého počasí

Pohyb a „čerstvý“ vzduch je pro imunitu dítěte velmi zásadní. Stejně jako dostatek „zdravé“ špíny. **Právě přemíra hygieny a dezinfekcí je pro vývoj imunitního systému dítěte ohrožující.** Zdravé hygienické návyky (mytí rukou po toaletě apod.) jsou samozřejmostí, ale hysterie, že dítě pojedlo trochu bahna nebo kočičí žrádlo je již spíš na škodu. **Imunita i dítě mají například v dešti možnost zvyknout si i na trochu nepohodlí.** Skvělou variantou je například stanování, třeba i na zahradě. Pokud prší, nazujte holínky, dejte pláštěnku a zkuste skákat v loužích. Vždy je samozřejmě nutné přihlídnout k aktuálnímu stavu dítěte.

Posílení imunity: Ach ta psychika!

Velkou roli v případě imunitních reakcí hraje samozřejmě také psychika. Zejména o prázdninách, kdy se již příliš nenosí prázdniny u babičky po celé dva měsíce, ale spíš neustálé přebíhání mezi zážitky, toho na dítě může být zkrátka moc. **Dovolte si jednou „nic“ nedělat.** Třeba se válet v posteli, na zahradě nebo si jen udělat piknik. **Pokud je dítě častěji nemocné** (může se přidat i noční pomočování), **zkuste si s ním sednout a „popovídat“.** Spíš ho nechte vyprávět. Může se ukázat, že nějaká událost v jeho životě na něj má velmi oslabující účinky (může to být věta od kamaráda, rozvádějící se sousedi anebo strach z něčeho).

Imunita u dětí: Pořídte domácího mazlíčka

Možná jste již zaznamenali, že děti, které vyrůstají spolu se zvířaty jsou do určité míry zdravější. Důvodů bychom našli mnoho, ale mezi dva zásadní patří autenticita zvířete, které je **schopno vracet bezpodmínečnou lásku** téměř za každých okolností a druhou je opět **podpora střevního mikrobiomu** dítěte. Zvíře totiž rozšiřuje rozmanitost. Příjemným efektem je také výuka k zodpovědnosti.

Zajímavost na závěr

Pokud vaše **dítě „jí holuby“**, tedy spokojeně si vrtá v nose, aby ulovený výsledek následně snědlo, vězte, že i to je **posílení imunity!** Na nosních sliznicích se totiž zachycují **bacily**, které, pokud se **v malém množství dostanou do střeva, může si na ně imunita vytvořit protilátky.**

Autor článku: [Markéta Palatin](#)