Dieta w profilaktyce grypy i przeziębienia

Latem zazwyczaj nasza odporność jest większa i rzadziej chorujemy. Zanim jesień zadomowi się na dobre, stawiajmy na profilaktykę, żeby uniknąć kataru, kaszlu i złego samopoczucia związanego z chorobą. Mało kto zdaje sobie sprawę, jak ważna jest dieta w profilaktyce grypy i przeziębienia, a także innych infekcji. Poniżej znajdziecie garść cennych informacji o tym, co robić, by wzmocnić odporność i jak najmniej chorować.

Odporność z jelit

Na sprawność naszego układu odpornościowego wpływa wiele czynników. Prowadząc właściwy tryb życia (odpowiednie odżywianie, aktywność fizyczna, odpoczynek, sen), możemy mieć silny, odporny na infekcje organizm. **Dbajmy także o nasze jelita, bo z nich pochodzi 70% odporności!** Niewłaściwe odżywianie, zażywane leki (niektóre oczywiście konieczne!), używki (szczególnie alkohol i kawa), brak równowagi mikrobiomu w jelitach (korzystne i niekorzystne bakterie występują w nieodpowiednich proporcjach) oraz nadmiar stresu sprawia, że nie funkcjonują one prawidłowo, więc nie spełniają funkcji budowania odporności.

Odpowiednia dieta w profilaktyce grypy i przeziębienia

Urozmaicona, bogata w składniki odżywcze dieta, może znacząco poprawić stan naszego zdrowia. Warto zwrócić uwagę na to, co jemy – po jakimś czasie zmiana stylu odżywania przyniesie efekty. **Dla alergików wartościowe jedzenie jest bardzo ważne, ponieważ nieodpowiednio zbilansowana dieta eliminacyjna może**

spowodować wystąpienie niedoborów ważnych składników pokarmowych, a tym samym gorsze samopoczucie i spadek odporności.

- Warto, by na naszym stole częściej gościły **rośliny strączkowe** (soja, soczewica zielona i czerwona, groch, cieciorka, fasole – biała, czerwona, czarna, mung). W połączeniu z **produktami zbożowymi, najlepiej z pełnego ziarna**, kaszami i ryżem tworzą pełnowartościowe białko, a poza tym stanowią bogactwo składników mineralnych i witamin wspierających naszą odporność – żelazo, wapń, magnez, fosfor, potas, cynk, selen, kwas foliowy, witaminy z grupy B oraz błonnik.
- **Osoby na diecie bezglutenowej powinny wzbogacić swoje dania o naturalnie bezglutenowe pseudozboża, jak np. amarantus, komosę ryżową (quinoa), sorgo i teff, których wartości odżywcze znacznie przewyższają najczęściej jadane w tej diecie ryż, kukurydzę czy proso (kaszę jaglaną).** Zamiast ziemniaków warto spożywać także częściej kaszę gryczaną i bataty.
- Niedocenione są często także **orzechy** (alergicy muszą na nie uważać, zwłaszcza na ziemne i laskowe), **nasiona lnu, słonecznika, dyni** oraz niezwykle cenne **nasiona chia** (przeczytaj o nich tutaj). Spożywając je dostarczamy organizmowi nienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym omega 3, które znajdują się również w morskich rybach. Kwasy te spełniają w naszym organizmie bardzo ważną rolę. Poza wzmacnianiem układu immunologicznego, działają korzystnie na mózg, stawy, drogi oddechowe, skórę. Są także niezbędne dzieciom, żeby się zdrowo rozwijały.

Owoce i warzywa

Jeśli chcemy być zdrowi i odporni, nie możemy zapomnieć o jedzeniu warzyw i owoców (jak najwięcej na surowo). Nowa piramida żywienia pokazuje, że powinny one być podstawą

naszego żywienia (wcześniej na pierwszym miejscu były produkty zbożowe). Najlepiej spożywać je w proporcji 3/4 – warzywa i 1/4 – owoce.

Wybierając warzywa i owoce warto zwrócić uwagę, żeby były to produkty ekologiczne – uprawiane bez sztucznych nawozów i pestycydów. Dla alergików jest to szczególnie ważne!

Naturalne witaminy

Warto szukać w jedzeniu **naturalnych źródeł witamin**.

- **Beta karoten (prowitaminę A)** znajdziemy w owocach i warzywach o barwie żółtej, pomarańczowej, czerwonej i zielonej (np. morele, brzoskwinie, pomarańcza, marchew, dynia, cukinia, papryka, pomidory, szpinak, brukselka, brokuły, sałata). Działanie tej witaminy wspomaga obecność cynku (np. w fasoli, grochu, orzechach, pestkach dyni i słonecznika)
- **Naturalna witamina C** zawarta jest w większości warzyw i owoców, ale w największej ilości znajduje się ona w owocach róży, czarnej porzeczce, truskawkach, kiwi, cytrusach, papryce, natce pietruszki, brokułach, jarmużu, kapuście, rzeżusze.

Naturalne antybiotyki i probiotyki

- **Kiszona kapusta i ogórki (nie „kwaszona”, bo jest to sztuczny proces),** a także **naturalne jogurty** z korzystnymi bakteriami to **naturalne probiotyki** mające duże znaczenie w budowaniu odporności. Czasami jednak te produkty nie wystarczą i trzeba zażywać probiotyki w postaci suplementu. Udowodnione działanie wzmacniające odporność mają m.in. szczepy bakterii *Lactobacillus casei DN – 144 001*, *Lactobacillus acidophilus LA – 5* i *Bifidobacterium lactis BB – 12*.
- **Cebula i czosnek** natomiast działają zabójczo na wirusy,

bakterie i grzyby – uważane za naturalne antybiotyki. Podobnie **imbir**, który dodatkowo nas rozgrzewa. Włączenie tych produktów do diety może nam bardzo pomóc w okresie większej zachorowalności na infekcje.

Uwaga! Alergicy powinni unikać uczulających ich pokarmów, nawet jeśli ich działanie uważa się za korzystne dla zdrowia!

Spadek odporności – główne przyczyny

Niektóre produkty i nawyki żywieniowe przyczyniają się do spadku odporności.

- Należy tutaj wymienić **spożywanie w nadmiarze cukru i słodyczy.** Cukier hamuje zdolność białych krwinek do niszczenia zarazków. Lepiej więc z niego zrezygnować lub ograniczyć i zastąpić wartościowszym miodem (dzieciom można podawać powyżej pierwszego roku życia, ale **uwaga na reakcje krzyżowe miodu z pyłkami roślin i jadem pszczół**), ksylitolem (cukrem brzozowym), bądź stewią.
- Do czynników osłabiających układ immunologiczny zalicza się także **alkohol** (działa jak cukier oraz niszczy śluzówkę jelit) i **kofeinę** (kawa, herbata, cola), które zaburzają wchłanianie składników odżywczych.
- Naszej odporności nie służy również **stres**, ponieważ **hamuje wytwarzanie białych krwinek.**

Suplementacja witaminy D

Ze względu na niewielką ilość słońca w okresie jesienno – zimowym, powinno się stosować suplement witaminy D. Nie dotyczy to tylko dzieci, ale także dorosłych. Osoby starsze i rzadko przebywające na świeżym powietrzu, powinny ją zażywać nawet przez cały rok. Najlepiej zbadać poziom tej witaminy we krwi – 25 (OH) D3 – i odpowiednio do jej poziomu wprowadzać suplementację (przy dawce powyżej 5000 IU powinno się

dodatkowo zażywać witaminę K2).

Normy poziomu 25 (OH) D3 we krwi dla dzieci i dorosłych (ng/ml):

- Niedobór <10
- Poziom niewystarczający 10-30
- Poziom wystarczający 30-100
- Toksyczność >100

Jak widać, dieta w profilaktyce grypy i przeziębienia jest czynnikiem niezwykle ważnym. Osoby cierpiące na alergie muszą sobie zdawać z tego sprawę i stosować możliwie jak najbardziej urozmaiconą oraz bogatą w naturalne składniki odżywcze dietę, aby w ten sposób dbać o właściwe funkcjonowanie układu odpornościowego. Warto pamiętać, że są składniki odżywcze lub witaminy (jak np. witamina D), których niestety nie jesteśmy w stanie dostarczyć organizmowi we właściwych ilościach w postaci pożywienia. W takich przypadkach warto sięgnąć po sprawdzone, skomponowane z naturalnych składników suplementy diety, które pomogą uzupełnić ewentualne niedobory.

Dbajmy o swoje zdrowie! Jedzmy z głową!

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Źródło obrazka: http://sumedico.com/ssa-habilita-telefono-para-atender-casos-de-influenza/