

Zarówno niedożywienie, jak i przekarmienie osłabiają działanie naszego układu immunologicznego. Sprawdź, co konkretnie powinno znaleźć się w naszym codziennym menu, aby zapewnić optymalne wsparcie siłom obronnym organizmu, nie tylko w walce z patogenami, ale także i nowotworami.

- Warto wiedzieć, że poza ogólnoustrojowymi mechanizmami odpornościowymi, przed zakażeniem wirusami, bakteriami i pasożytami chroni nas również kilka innych, nieco bardziej lokalnych i wyspecjalizowanych linii obrony, takich jak np. swoisty układ immunologiczny przewodu pokarmowego, górnych i dolnych dróg oddechowych czy też układu moczowego. Na przykład w jamie ustnej mamy nabłonek płaski, który wydziela substancje wiruso-, grzybo- i bakterioobójcze, zawarte chociażby w ślinie - mówi Iwona Sajór, doświadczony dietetyk kliniczny z Centrum Edukacji Zdrowotnej.

Jednocześnie specjalistka podkreśla, że komórki układu odpornościowego żyją dość krótko, niektóre tylko 36 godzin.

- Praktycznie cały czas się one odnawiają. Ich regenerację i kondycję warto zatem codziennie wspierać, m.in. poprzez regularne, urozmaicone i zbilansowane pod względem wartości odżywczej posiłki - przekonuje Iwona Sajór, podkreślając, że dieta jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na naszą odporność.

Jak zatem konkretnie należy się żywić, żeby wzmocnić swoją odporność? Oto najważniejsze fakty:

Energia: zadbaj o odpowiednią ilość energii dostarczanej wraz z twoją codzienną dietą, gdyż zapewnia to prawidłowe funkcjonowanie układu immunologicznego w kilku obszarach, m.in.: w zakresie odporności komórkowej, funkcjonowania fagocytów, wydzielania przeciwciał, syntezy cytokin. Odpowiednią dla twojego wieku, poziomu aktywności fizycznej oraz twojej masy ciała i płci wartość energetyczną (kaloryczność) codziennej diety możesz ustalić m.in. przy pomocy norm żywienia dla populacji Polski, dostępnych na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej.

W tym kontekście warto dodać, że tzw. referencyjna wartość spożycia energii dla osób dorosłych wynosi 2000 kcal dziennie. Jest to jednak tylko poziom orientacyjny, uśredniony, który stanowi punkt wyjścia do ustalenia konkretnego, indywidualnego zapotrzebowania na energię.

Białko: dbaj o odpowiednią ilość wysokiej jakości białka w swojej codziennej diecie. Jest to szczególnie istotne w czasie przewlekłego stanu zapalnego towarzyszącego jakiejś chorobie przewlekłej lub infekcji, gdyż wiąże się z nim m.in. wzmożona produkcja cytokin (białek kontrolujących odpowiedź immunologiczną, w tym również reakcję zapalną), a więc i zwiększone zapotrzebowanie na białko. Jest ono również potrzebne do odbudowy i regeneracji różnego rodzaju komórek, nie tylko odpornościowych. Źródłem pełnowartościowego białka (wszystkich niezbędnych aminokwasów) o najlepszej przyswajalności są produkty spożywcze pochodzenia zwierzęcego (ich pozyskanie z produktów roślinnych także jest możliwe, choć wymaga to odpowiedniej wiedzy na temat doboru i komponowania potraw).

Dzienne zapotrzebowanie na białko zdrowej dorosłej osoby wynosi 0,9 g na kilogram należnej masy ciała, co stanowi przeciętnie 45-81 g dla mężczyzn i 41-72 g dla kobiet. Zapewnienie odpowiedniej ilości tego składnika w diecie zazwyczaj nie jest dużym wyzwaniem, biorąc pod uwagę, że kotlet z piersi kurczaka (120 g) dostarcza 33,6 g białka, 2 gotowane jajka (100 g) - 10,9 g, mały jogurt naturalny (150 g) - 6,4 g, 2 kromki razowego chleba (80 g) - 6,2 g, szklanka gotowanych brokułów (150 g) - 4,8 g a 1

średni banan (170 g) – 1,1 g.

Tłuszcze: spożywaj codziennie zdrowe tłuszcze, w tym m.in. wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6, które nie mogą być syntetyzowane w organizmie człowieka, więc muszą być dostarczane z dietą. Kwasy tłuszczowe omega-3 działają przeciwzapalnie i poprawiają działanie układu immunologicznego. Ich źródłem są m.in. tłuste ryby morskie (m.in. łosoś, makrela, śledź, halibut) i niektóre oleje roślinne, np. lniany, rzepakowy, a także orzechy włoskie. Warto więc przynajmniej 2 razy w tygodniu zjadać ryby (najlepiej pieczone, duszone lub gotowane, aby nie tracić cennego potencjału zdrowych tłuszczów) a do codziennych potraw dodawać oleje lub orzechy. Indywidualne zapotrzebowanie na tłuszcze jest zróżnicowane i zależy od wieku, płci, masy ciała i aktywności fizycznej, a także od stanu zdrowia i występowania określonych chorób. Dlatego, mając jakieś specjalne potrzeby żywieniowe lub też konkretne problemy zdrowotne najlepiej jest ułożyć swoją dietę korzystając z fachowej pomocy - lekarza lub profesjonalnego dietetyka (najlepiej z doświadczeniem klinicznym).

Węglowodany i błonnik pokarmowy: powinny one stanowić główne źródło energii dla organizmu. Glukoza odżywia bowiem większość komórek (mózgu, serca, wątroby, mięśni, jelit, nerek), z kolei różne polisacharydy, np. beta-glukany z błonnika pokarmowego, wspomagają układ immunologiczny m.in. poprzez stymulowanie rozwoju tzw. dobrych bakterii jelitowych, które chronią organizm przed inwazją bakterii patogennych. Dobrym źródłem węglowodanów oraz błonnika są m.in. pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa, owoce, nasiona roślin strączkowych i grzyby. Przynajmniej 2/3 codziennego menu powinny stanowić właśnie tego rodzaju produkty.

Witaminy: zadbaj o to, żeby twoja codzienna dieta była urozmaicona i kolorowa, dzięki czemu dostarczysz organizmowi wszystkich niezbędnych witamin. Z punktu widzenia odporności najważniejsze są: karotenoidy (np. beta-karoten, likopen, luteina), a także witaminy C, D i E, które zwalczają wolne rodniki tlenowe i na różne sposoby wspierają działanie układu immunologicznego. Uwaga! Jeśli jesteś zdrowy i stosujesz zbilansowaną dietę z dużym udziałem warzyw i owoców, to raczej nie ma potrzeby dodatkowego przyjmowania suplementów diety czy preparatów witaminowych. W odniesieniu do ogólnej populacji wskazane jest jedynie okresowe uzupełnianie niedoborów witaminy D, w okresie jesienno-zimowym.

Składniki mineralne: dbaj o różnorodność spożywanych pokarmów, dzięki czemu zapewnisz swojemu organizmowi wszystkie niezbędne składniki mineralne. Dla prawidłowego działania układu immunologicznego największe znaczenie mają m.in.: cynk (wchodzi w skład ponad 300 enzymów, wpływa na wiele procesów fizjologicznych, w tym komórkową i humoralną odpowiedź immunologiczną), a także selen (wchodzi w skład wielu enzymów antyoksydacyjnych, zwalczających wolne rodniki). Źródłem cynku są np. pełnoziarniste produkty zbożowe, ryby, mięso, sery żółte, orzechy, fasola, kakao i imbir, a selenu: ryby, rośliny strączkowe, nabiał i czosnek.

Probiotyki i prebiotyki: regularnie jedz naturalne produkty zawierające tzw. dobre bakterie jelitowe (czyli probiotyki), a także produkty zawierające błonnik i inne składniki pokarmowe stanowiące pożywkę dla wspomnianych bakterii (czyli tzw. prebiotyki). Probiotyki występują m.in. w naturalnych produktach fermentowanych, np. jogurtach czy kiszonkach, a prebiotyki w licznych produktach pochodzenia roślinnego (m.in. warzywach, owocach, zbożach i nasionach roślin strączkowych). Dobre bakterie jelitowe wzmacniają układ immunologiczny m.in. poprzez produkcję krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych biorących udział w trawieniu i wchłanianiu tłuszczów oraz witamin, a także poprzez wytwarzanie ochronnej warstwy tzw. biofilmu na powierzchni błony śluzowej jelit, ograniczającej

aktywność bakterii gnilnych.

Superfoods: warto też specjalnie uwzględnić w diecie pewną ilość wybranych produktów spożywczych lub przypraw, znanych już od wieków ze swoich właściwości prozdrowotnych, takich jak: imbir, pestki dyni, kurkuma, miód, zielona herbata, aronia, dzika róża, czosnek czy kakao. Są one źródłem wielu witamin, składników mineralnych oraz substancji bioaktywnych (np. polifenoli), wspierających lub stymulujących odporność.

Żywność wysoko przetworzona: w trosce o swoje zdrowie i kondycję układu immunologicznego ogranicz spożycie wysokoprzetworzonej żywności, która charakteryzuje się m.in. wysoką zawartością cukru dodanego, soli, tłuszczów nasyconych i tłuszczów trans, a także niską zawartością witamin, składników mineralnych, błonnika pokarmowego i wody. To m.in. różnego rodzaju zupy czy sosy typu instant, wytwarzane przemysłowo słodczyce i ciastka, spora część wędlin, słodzone napoje, chipsy itp.

Używki: ogranicz lub wyeliminuj całkowicie konsumpcję używek. Alkohol szybko przenika do krwi i układu limfatycznego, gdzie zabija komórki układu immunologicznego. Dodatkowo, metabolity alkoholu niszczą korzystną mikroflorę jelitową. Tymczasem toksyny z dymu tytoniowego niszczą błony śluzowe układu oddechowego, które stanowią jedną z pierwszych linii obrony przed zarazkami.

Źródło: Pap-mediroom