

# Stres správne zajedzte

**Ako posilniť imunitu v jesennej vlne pandémie covidu a chrípky súčasne? Vyhodiť strach zo svojho života má väčší zmysel, ako si dať šálku čiernych ríbezlí denne, radí výživová odborníčka Petra Pavuková.**

TEXT Dáša Balogová FOTO Shutterstock

## Naša odborníčka



► Ing. PETRA PAVUKOVÁ  
nutričná  
špecialistka

**T**ohtoročná jeseň je výnimočná v tom, že k bežným vírusom nádhry a chrípky sa pridáva aj nový koronavírus, s ktorým sa naše organizmy ešte nestretli. „Vhodne zložená výživa vrátane zdravého životného štýlu a dostatočnej rekonvalescencie po prekonaných respiračných ochoreniach vie často rozvoju takýchto ochorení zabrániť alebo podstatne znížiť ich výskyt. Nezabúdajte, že aj únava, vyčerpanie, námaha ovplyvňujú imunitu. Pri záporných emóciách ako hnev či plač trvajúcich len niekoľko minút dokáže organizmus spáliť 3 000 mg vitamínu C. Na porovnanie 100 g čiernych ríbezlí obsahuje asi 180 mg vitamínu C. Čo je to oproti strate 2 500 mg vitamínu C z niekoľkých minút stresu!“ hovorí Petra Pavuková. Ktoré živiny vám teraz nesmú chýbať a v ktorých potravinách na každý deň ich nájdete dostatok?

Ak stresujete, telo spaľuje vitamín C. Doprajte si ho navyše aspoň v jednom jablku denne.



### 1. Bielkoviny

Už pri bežnej chrípke sa zvyšuje potreba bielkovín na dvojnásobok odporúčaných dávok. „V opačnom prípade sa spotrebujú bielkoviny orgánových zásob, najmä zo svalovej hmoty. Dôsledkom je katabolizmus, ktorý si vyžaduje dostatočný prísun nutričných substrátov, a to ako aminokyselín, tak aj vhodných lipidov,“ upozorňuje výživová odborníčka. „Negatívne na imunitu vplýva najmä nedostatok esenciálnych aminokyselín. Aminokyselinou mimoriadneho významu je glutamín. Funguje ako energetický základ, je donorom dusíka, ktorý je dôležitý pri delení a diferenciácii buniek, podporuje i schopnosť buniek pohlcovať cudzorodé častice. Glutamínu sa pripisuje veľká úloha pri zvládaní ťažkých infekčných stavov u hospitalizovaných pacientov a tiež pri zachovaní črevnej štruktúry čreva.“ Glutamín je bežnou súčasťou proteínov, nájdete ho preto vo všetkých potravinách bohatých na bielkoviny, najmä v mäse, mliečnych výrobkoch, vo vajciach a v stru kovinách. **Potravina na každý deň:** 1 vajce

### 2. Vitamíny

Pokiaľ ide o vitamíny, proti jesenným chorobám potrebujete najmä prvé z vitamínovej abecedy. „Vitamín A zlepšuje funkcie bielych

krviniek, zvyšuje tak odolnosť proti infekcii. Je antikarcinogén, u pacientov potláča imunosupresiu navodenú kortikoidmi. Z vitamínov skupiny B je dôležitý napríklad B<sub>12</sub> pre bunkové delenie, teda aj buniek zodpovedných za imunitu. V bielych krvinkách sa potvrdili vysoké hodnoty vitamínu C a pri infekcii sa potvrdzuje jeho vysoká spotreba. Vitamín D sa podieľa na regulácii fosforu a vápnika a celkovej činnosti imunitného systému. Pri podaní vitamínu E došlo u ľudí s jeho nižšími hodnotami k zlepšeniu imunitných parametrov a k zníženiu náchylnosti na infekcie,“ vymenúva Petra Pavuková, no upozorňuje, že éčkové megadávky môžu imunitu potláčať.

**Potravina na každý deň:** 1 paradajka

### 3. Minerály

„Stopové prvky fungujú ako katalyzátory mnohých enzýmových reakcií a majú nezastupiteľnú úlohu pri imunite. Úloha zinku, selénu, medi sa považuje za užitočnú v prevencii, ale vplyvajú aj na vzniknutú imunologickú poruchu,“ vysvetľuje Petra Pavuková. Na imunite sa zvlášť podieľa selén, zvyšuje jeho účinnosť a odolnosť proti vírusovým



i bakteriálnym infekciám. Početné štúdie potvrdzujú zlepšenie imunity po aplikácii zinku. Jeho nadbytok však imunitu môže potláčať. Horčík je dôležitý kofaktor enzýmov, okrem toho podporuje energiu a prispieva k zníženiu únavy a vyčerpania. Potrebujete ho aj na normálne fungovanie nervových a psychických funkcií.

**Potravina na každý deň:**  
2 krajce celozrnného chleba

#### 4. **Nenasýtené mastné kyseliny**

Tieto kyseliny viazané v tukoch telo potrebuje na rast kostí, vlasov, fungovanie metabolizmu, mozgu i celkový vývin. Nie všetky nenasýtené tuky však sú zárukou zdravej životosprávy. Delia sa hlavne na dve skupiny – omega-6 a omega-3. Omega-6 sú výborné proti alergii, bolesti nervov, poruchám pozornosti a hyperaktivite, ekzémom, vysokému tlaku, hormonálnym poruchám a niektorým druhom rakoviny. Pravda však je, že väčšinou telu nechýbajú a v strave ich získate dostatok. To, čo telu zvyčajne chýba, sú omega-3- tuky nachádzajúce sa najmä v rybách. Podľa štatistík ich väčšina ľudí má primálo. Množstvo zdravých tukov sa tak zväčšuje v prospech „šestiek“.

Nesprávny pomer vedie k zvyšovaniu cholesterolu, srdcovo-cievnyim chorobám, vzniku zápalov a oslabeniu imunitného systému. Omega trojok by ste

mali prijať trikrát viac ako omega-6.

**Potravina na každý deň:**  
100 g morskej ryby

#### 5. **Probiotiká**

V zdravom tele, zdravý duch, ale aj črevo. „Človek je, domovom' množstva mikróbov, z ktorých býva veľká väčšina dôležitá pre zdravie. Podstatné pre imunitu sú tie, ktoré žijú v tráviacom trakte a najmä v hrubom čreve. Z nich sú najznámejšie laktobacily a bifidobaktérie. Obsadia miesto patogénom, a tak blokujú vznik chorôb. Spolu s prebiotikami zlepšujú, vstrebávanie minerálov ako vápnik, horčík, železo, zinok. Vytvárajú prospešnú črevnú flóru. Keďže imunita je v čreve, nesmieme zabúdať na



#### **SAMOZREJME, SEZÓNNE**

„Najkvalitnejšie a najhodnotnejšie potraviny sú sezónne, a preto je najlepšie vyberať práve z nich. Potraviny, ktoré sa zídu v tvorbe imunitného systému, sú teraz jablká, hrozno, kyslá kapusta, tekvica, fazuľa, červená repa a v zime to bude aj citrusové ovocie ako kivi. Každý deň by sme si mali dopriať šálku kvalitného zeleného čaju, aspoň jeden kvalitný jogurt s obsahom živých kultúr a jedno jablko,“ odporúča Pavuková.

konzumáciu stravy, ktorá ich obsahuje – kefír, acidofilné mlieko, jogurty a jogurtové nápoje,“ radí Petra Pavuková.

**Potravina na každý deň:**  
1 jogurt alebo kefír

#### 6. **Vláknina**

Hlavný význam vlákniny pre imunitu spočíva v pravidelnom čistení organizmu od toxínov. Čím menej sa nimi telo musí zaoberať, tým viac energie sa môže spotrebovať na boj s choroboplodnými zárodkami. „Vláknina podporuje vyprázdňovanie čriev a jeho dobrý stav, viaže toxické látky a vyplavuje ich z tela von, tiež sekundárne žlčové kyseliny – promotory nádorového bujnenia. Mení enzymatickú aktivitu mikroflóry, znižuje pH v čreve, zastúpenie hnilobných baktérií v prospech aeróbných, riedi obsah čriev a zrýchľuje pasáž tráviaceho traktu,“ pripomína výživová odborníčka.

**Potravina na každý deň:**  
1-2 jablká

#### 7. **Prírodné antibiotiká**

Siedmim statočným vo výzbroji proti nákazám sú antibiotiká z prírody, inak fytonicidy. Majú schopnosť usmrtiť mikroorganizmy, dokážu potlačiť infekciu i zápal. Hoci je ich účinok pomalší a slabší ako pri syntetických antibiotikách, nemajú vedľajšie účinky, neškodia črevám a môžete ich pokojne jesť preventívne. K top prírodným antibiotikám patrí med, cibuľa, cesnak, kyslá kapusta či ďumbier. S tým to však nepreháňajte, denná norma je do 5 gramov.

**Potravina na každý deň:**  
3 lyžičky medu 🍯

