

Jačanje imuniteta kod djece

Imunološki sustav djece neprestano se razvija, osobito u prvim godinama života, kada su najizloženiji virusima i bakterijama. Učestale prehlade, kašalj i probavne smetnje česti su problemi, osobito kod djece koja borave u kolektivima poput vrtića i škola. Srećom, postoje brojni prirodni načini kako roditelji mogu pomoći u jačanju dječjeg imuniteta.

1. Pravilna prehrana – temelj zdravlja

Prehrana bogata vitaminima, mineralima i antioksidansima ključna je za snažan imunitet. Preporučuju se:

- Voće i povrće: agrumi, bobičasto voće, mrkva, brokula, špinat, kelj
- Cjelovite žitarice: zob, ječam, smeđa riža
- Probiotici: jogurt, kefir, kiseli kupus – potiču zdrav crijevni mikrobiom
- Dobre masti: omega-3 masne kiseline iz ribe (losos, tuna) i lanenog ulja

Izbjegavati treba prerađenu hranu, gazirane sokove i proizvode s visokim udjelom šećera, jer oni mogu oslabiti imunološki odgovor.

2. Dovoljno sna i odmora

Djeca trebaju između 10 i 12 sati sna dnevno. Kvalitetan san potiče lučenje melatonina, hormona koji ima važnu ulogu u imunološkom odgovoru. Spavanje u zamračenoj prostoriji bez elektroničkih uređaja dodatno poboljšava kvalitetu odmora.

3. Boravak na svježem zraku i tjelesna aktivnost

Igra na otvorenom, šetnje i rekreacija potiču cirkulaciju, jačaju mišiće i kosti te pozitivno utječu na raspoloženje. Preporučuje se barem sat vremena dnevno na svježem zraku, bez obzira na vremenske uvjete.

4. Higijena – jednostavna, ali moćna zaštita

Redovito pranje ruku sapunom, osobito prije jela i nakon boravka vani, smanjuje rizik od infekcija. Djecu treba učiti da ne diraju lice rukama i da koriste maramice ili dezinfekcijska sredstva kada su izvan kuće.

5. Vitamini i minerali – saveznici imuniteta

- Vitamin C: potiče proizvodnju bijelih krvnih stanica
- Vitamin D: neophodan za aktivaciju imunološkog sustava
- Cink i selen: pomažu u borbi protiv infekcija

U zimskim mjesecima, kada je manje sunčeve svjetlosti, preporučuje se dodatak vitamina D u obliku suplementa.

6. Prirodni imunostimulansi

- Beta-glukan: potiče aktivnost imunoloških stanica; koristi se kod djece starije od godinu dana
- Echinacea: djeluje antivirusno i protuupalno, koristi se tijekom aktivne infekcije
- Propolis: ima antibakterijsko i antivirusno djelovanje, koristi se preventivno i terapijski

Važno je birati kvalitetne proizvode bez umjetnih dodataka, iz provjerenih izvora.

Zaključak

Jačanje imuniteta kod djece ne zahtijeva skupe preparate, već dosljednost u zdravim navikama. Pravilna prehrana, dovoljno sna, boravak na svježem zraku i higijena čine osnovu snažnog imunološkog sustava. U kombinaciji s prirodnim dodacima i savjetima pedijatra, roditelji mogu značajno smanjiti učestalost bolesti i osigurati zdrav razvoj svog djeteta.

Savjeti za jačanje imuniteta tijekom zime

1. Osigurajte dovoljan unos vitamina D – zbog manjka sunčeve svjetlosti zimi, preporučuje se dodatak vitamina D u obliku suplementa.
2. Redovit boravak na svježem zraku – čak i tijekom hladnijih dana, boravak vani potiče cirkulaciju i jača otpornost organizma.
3. Pravilna zaštita od hladnoće – slojevito odijevanje, kapa, šal i rukavice štite dijete od pothlađivanja.
4. Održavanje dobre hidratacije – zimi djeca često piju manje tekućine, no voda i topli biljni čajevi važni su za zdravlje.
5. Izbjegavanje zatvorenih prostora s puno ljudi – smanjuje se rizik od prijenosa virusa i bakterija.

Zdravstvena voditeljica
Danijela Valpatić bacc.med.techn.