

Jačanje imuniteta vrtičke djece

Dječje su bolesti neizbježne, no na imunološki sustav mališana može se utjecati te im tako povećati otpornost i omogućiti lakši i brži oporavak

LEAD: Vitamini i minerali su neophodne, esencijalne supstancije za život i za zdravlje čovjeka. Bez njih nema jakog imuno sustava i oni su glavni razlog naglašavanja važnosti prehrane i to posebice voća i povrća

Pod pojmom imunosti podrazumijevaju se svi mnogobrojni fiziološki mehanizmi kojima tijelo reagira na svaku stranu, potencijalno toksičnu supstanciju, pa i onu koju stvara samo tijelo. Imunološki sustav vrlo je složen i gotovo svi organi u tijelu sudjeluju u njegovom radu. Rastom i razvojem djeteta, raste i osnažuje se i njegov imunološki sustav. On je temelj zdravlja cijelog organizma.

Djeca su izložena velikom broju virusa i bakterija u svom svakodnevnom okruženju, pa tako igra s vršnjacima ili boravak u zatvorenim prostorijama mogu uzrokovati učestalu pojavu i širenje raznih infekcija. Međutim, ovi čimbenici neće podjednako utjecati na svu djecu. Dok se kod nekih imunološki sustav uspješno bori protiv raznih mikroba, drugi će češće obolijevati. Kako ga ojačati?

Dječje su bolesti dio odrastanja i ne možemo ih izbjeći, ali možemo pomoći imuno sustavu da se razvije, da bude uravnotežen i da funkcionira pravovremeno. O njegovoj jakosti ovisi koliko će često dijete biti bolesno.

Mnogo je čimbenika koji utječu na imuno sustav, ali je i mnogo mogućnosti da se dječjem organizmu pomogne u savladavanju svih mogućih prijetnji.

Zdrava i uravnotežena prehrana je preduvjet za razvoj djeteta te za snažan imunološki sustav. Nutritivni nedostaci mogu povećati osjetljivost na viruse i bakterije, stoga se preporučuje da u svakodnevnu prehranu uvrstite svježe voće i povrće, orašaste plodove, sjemenke, grah i cjelovite žitarice.

Djeca često odbijaju hranu koju im nudimo, ali nikada nemojte koristiti hranu kao nagradu ili utjehu. Hranjenje je poseban proces koji ne treba povezivati s emocijama.

Namirnice koje doprinose jačanju imuniteta su: limun, jagode, banane, dinje, borovnice, marelice, grejp, češnjak, luk, rajčice, brokule, špinat, mrkva, kelj, tikvice, mahunarke te proizvodi od soje.

Ove namirnice sadrže visoku razinu vitamina, minerala, enzima i antioksidansa koji jačaju imunitet. Osim toga, preporučuje se i konzumacija žutog povrća koje sadrži karotenoide – prirodnu tvar koja potiče imunološki sustav i proizvodnju bijelih krvnih stanica.

Konzumacija šećera smanjuje broj i funkciju bijelih krvnih stanica koje pomažu u borbi protiv raznih infekcija i povećavaju učinkovitost imunološkog sustava. Osim

toga, šećer je odgovoran i za druge bolesti, uključujući [dijabetes](#) i srčane probleme. Kod uključivanja u jelovnik najbolje je birati slastice koje su na bazi mlijeka, a uz to sadrže dodano voće ili neke druge korisne sastojke. Umjesto proizvoda s visokim udjelom šećera, ponudite vašem djetetu voće ili voćni [jogurt](#). Na ovaj način, doprinijet ćete jačanju njegova imuniteta i obrani od raznih infekcija.

Probiotici također doprinose jačanju imuniteta tako što pomažu uspostavljanju ravnoteže između tzv. dobrih i loših bakterija te povećavaju ili poboljšavaju fagocitozu, koju bijele krvne stanice koriste za onesposobljavanje bakterija. Vitamini i minerali su neophodne, esencijalne supstancije za život i za zdravlje čovjeka. Bez njih nema jakog imuno sustava i oni su glavni razlog naglašavanja važnosti prehrane i to posebice voća i povrća. Nedovoljni unos vitamina i minerala kroz hranu ili poremećaji u apsorpciji, odnosno izlučivanju, kao i povećane potrebe organizma, dovode do poremećaja u imuno sustavu i odražavaju se na obrambene mogućnosti ljudskog tijela.

Na rođendanskim proslavama u vrtiću konzumiraju se svježije i sušeno voće, proizvodi od voća, voćni sokovi te smoothie pripremljeni u ekstratoru hranjivih sastojaka koji oslobađa skrivene hranjive sastojke unutar hrane koja se konzumira te na taj način osigurava nutritivnu i zdravu prehranu.

Dobar san obnavlja i osnažuje tijelo. Osim što utječe na psihički i fizički razvoj djeteta, odgovarajuća količina sna pomaže i kod održavanju zdravlja i obrane od infekcija. Loš san može smanjiti otpornost organizma, povećati vjerojatnost pojave raznih infekcija, ali i utjecati na njihovo trajanje i učinkovitost cijepljenja. U prvih mjesec dana života, dijete spava i po 17 sati dnevno. San je iznimno važan za razvoj, a osobito za rast djeteta jer se hormon rasta izlučuje tijekom spavanja. U dobi od šest mjeseci do godine dana dijete bi trebalo noću spavati od osam do deset sati (obično s prekidima zbog hranjenja) te još nekoliko sati danju. Djeca od jedne do tri godine noću trebaju osam do deset sati odmora te još dva kraća dnevna sna (odmora). Uz ove odrednice, ipak treba naglasiti da je potreba za snom kod djece, kao i kod odraslih, individualna. Ako dijete noću nije dovoljno spavalo, tada biste po pitanju dnevnog sna trebali biti dosljedni. Važno je da se dijete naspava. Popodnevno spavanje ne bi trebalo izazivati stalne svađe s djetetom. Ostanite smireni i objasnite djetetu zašto je dnevni san važan.

Umjerena tjelesna aktivnost pozitivno utječe na naš imunološki sustav tako što povećava broj imunih stanica i njihovih produkata. Šetnja, plesanje, sport - nije bitno kojom se aktivnošću dijete bavi, važno je da u tome uživa i da ne provodi sate u zatvorenom prostoru.

Boravak na svježem zraku svakodnevni, u svim godišnjim dobima, a posebno u zimskim mjesecima, važan je za jačanje otpornost dječjeg organizma. Izlaganje svježem zraku ima pozitivan utjecaj na cjelokupan psihofizički razvoj djeteta.

Silvija Somodi, viša medicinska sestra