Informacja prasowa

 **Jak wzmocnić odporność dziecka?**

**Warszawa, 10 listopada 2020 r.**

**Okres jesienno-zimowy to czas, w którym u małych dzieci najczęściej pojawiają się objawy chorobowe. Obniżenie temperatury powietrza sprzyja wychłodzeniu organizmu, a przebywanie w zamkniętych, słabo wentylowanych, często przegrzewanych pomieszczeniach, wpływa na aktywność patogenów i osłabia układ immunologiczny. Co możemy zrobić, aby wzmocnić odporność naszego malucha?**

Układ odpornościowy pełni niezwykle ważną funkcję w organizmie – stanowi swego rodzaju pierwszą linię obrony przed atakiem drobnoustrojów (wirusów, bakterii, grzybów). Dzięki jego aktywności kontakt z antygenami nie zawsze kończy się infekcją. Układ immunologiczny kształtuje się już podczas okresu płodowego, ale jego intensywny rozwój przypada na 1000 pierwszych dni życia dziecka. Jednak nie działa jeszcze tak sprawnie, jak odporność osoby dorosłej – proces ten może trwać nawet do 15. roku życia[[1]](#footnote-1).

- *Rodzice, aby wzmocnić odporność dziecka, powinni zadbać o jego prawidłową dietę. Stosowne odżywianie w tych kluczowych, pierwszych latach życia korzystnie wpływa na rozwój oraz wzmacnia organizm. Warto pamiętać, że noworodek ma wykształcony jedynie zaczątek układu immunologicznego. Odporność malucha musi się stopniowo wykształcić i nauczyć skutecznie walczyć z infekcjami. Właściwymi krokami możemy pozytywnie wpłynąć na budowanie jego długofalowej odporności* -mówi **Karolina Łukaszewicz, ekspert programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia”.**

**Mleko matki – drogocenne właściwości**

Pierwszym i najlepszym sposobem wzmocnienia odporności malucha jest mleko matki. Ten pokarm jest idealnie dopasowany do potrzeb kształtującego się organizmu. Ważnym jego składnikiem są oligosacharydy o właściwościach prebiotycznych[[2]](#footnote-2), które stymulują rozwój mikrobioty jelit dziecka – sprzyjają one namnażaniu się pożytecznych bakterii, dzięki czemu zmniejsza się ilość chorobotwórczych drobnoustrojów.

Wraz z mlekiem matki dostarczane są także związki aktywne immunologicznie, białka oraz enzymy. Do podstawowych składników mleka, odpowiedzialnych za wspomaganie układu odpornościowego, należą m.in. witaminy A i C[[3]](#footnote-3). Zgodnie z obowiązującymi zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wyłączne karmienie mlekiem mamy powinno odbywać się do 6. miesiąca życia dziecka i być kontynuowane tak długo jak chce tego matka i dziecko[[4]](#footnote-4).

**Ważna rola mikrobioty jelitowej**

W najintensywniejszym okresie rozwoju dziecka – 1000 pierwszych dniach życia – kluczowe znaczenie ma odpowiednia dieta. Aż 80% komórek odpornościowych znajduje się w przewodzie pokarmowym[[5]](#footnote-5), dlatego tak istotne dla kształtowania się mechanizmu obronnego jest zbilansowane żywienie. Układ pokarmowy dziecka w łonie matki jest jałowy. W momencie, w którym dziecko przechodzi przez drogi rodne matki, nabywa pierwsze mikroorganizmy, które korzystnie wpływają na kształtowanie jego odporności. Kolejnym czynnikiem decydującym o zasiedlaniu korzystnej flory bakteryjnej jest sposób żywienia niemowlęcia. Mleko matki zawiera cenne oligosacharydy, bakterie probiotyczne i prebiotyki, które mają wpływ na rozwój mikrobioty jelitowej.

Od tego, jakie bakterie zasiedlą układ pokarmowy maluszka, w ciągu pierwszych dwóch lat życia, zależeć będzie m.in. jego zdolność do zwalczania infekcji i prewencja chorób. Szczególnie cenna z punktu widzenia rozwoju odporności organizmu jest obecność bakterii probiotycznych z rodzaju Lactobacillus oraz Bifidobacterium. Mogą one przenikać przez barierę jelitową, dzięki czemu aktywnie wpływają na komórki układu immunologicznego: limfocyty T i B i stymulują odporność dziecka[[6]](#footnote-6).

**Zdrowe kwasy tłuszczowe, witaminy i składniki mineralne**

Właściwa dieta wspierająca budowanie długotrwałej odporności powinna zawierać wielonienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega-3[[7]](#footnote-7). Naturalnym ich źródłem są tłuste ryby morskie czy tłuszcze pochodzenia roślinnego jak olej lniany, olej rzepakowy czy oliwa z oliwek. Kolejnym ważnym składnikiem jest żelazo, które wspomaga rozwój układu immunologicznego, biorąc udział w reakcjach odpornościowych[[8]](#footnote-8). Szczególnie bogatym jego źródłem są: mięso, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych. Warto je łączyć z produktami bogatymi w witaminę C, która zwiększa wchłanianie żelaza.

Aby zachować prawidłową odporność, należy pamiętać o zapewnieniu w diecie dziecka witamin A i C[[9]](#footnote-9). Witaminę A znajdziemy głównie w warzywach, m.in.: batatach, marchewce, szpinaku, brokułach, dyni lub pomidorach. Natomiast witamina C kryje się w cytrusach, papryce czerwonej, czarnej porzeczce, czy natce pietruszki.

Obecna pora roku również nie wpływa dobrze na aktywność układu odpornościowego. Krótkie, pochmurne dni, mała ilość słońca, przyczyniają się do zmniejszonej produkcji witaminy D w naszych organizmach. Coraz częściej substancja ta jest postrzegana jako czynnik ryzyka infekcji – badania potwierdzają, że wyższy poziom witaminy D, zwiększa odporność organizmu[[10]](#footnote-10). Dlatego w każdym wieku niezbędne jest dostarczanie z dietą witaminy D i w razie konieczności suplementacja po konsultacji z pediatrą lub lekarzem rodzinnym. Póki możemy nie rezygnujmy ze spacerów. Umiarkowana aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na układ immunologiczny i zmniejsza ryzyko występowania infekcji i przeziębień[[11]](#footnote-11).

**O kampanii:** Ogólnopolski program edukacyjny „1000 pierwszych dni dla zdrowia” wspiera Rodziców w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych ich dzieci. Przyzwyczajenia i zachowania żywieniowe, które uda się wypracować z dzieckiem podczas 1000 pierwszych dni życia, czyli od poczęcia do około 3. roku życia, będą miały istotny wpływ na jego zdrowie teraz i gdy dorośnie. Program realizowany jest od 2013 r. Więcej na: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)

**O inicjatorze:** Inicjatorem kampanii jest Fundacja Nutricia, której misją jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. Wspieramy dzieci i rodziców, pacjentów oraz ich bliskich, jak również przedstawicieli środowiska medycznego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych, realizując działania edukacyjne na temat roli żywienia oraz finansując badania naukowe. Za pomocą naszych działań dążymy do: edukowania przyszłych pokoleń o kluczowej roli odpowiedniego żywienia w okresie 1000 pierwszych dni życia, ograniczenia skali problemu niedożywienia w chorobie oraz budowania nawyków umożliwiających zdrowe starzenie się. Więcej na: [www.fundacjanutricia.pl](http://www.fundacjanutricia.pl).

Kontakt dla mediów:

Zuzanna Bieńko

LoveBrands Relations

tel. 533 310 339

e-mail: 1000dni@lbrelations.pl

1. Osugi Y, Hara J, Kurahashi H i wsp. Age related changes In surface antigens on peripherial lymphocytes of healthly children. Clin Exp Immunol 1995;100:543-548. [↑](#footnote-ref-1)
2. Cukrowska B. Nowe kompozycje oligosacharydów o właściwościach prebiotycznych – doniesienia z 52 sympozjum ESPGHAN. Wywiad z profesor Bożeną Cukrowską. Standardy Medyczne/Pediatria 2020,1:9-13 [↑](#footnote-ref-2)
3. Kunachwicz H. Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K. Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych. IŻŻ, Warszawa 2017 [↑](#footnote-ref-3)
4. Szajewska H i wsp. Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Zalecenia Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Standardy Medyczne Pediatria 2014;11:321-336 [↑](#footnote-ref-4)
5. Vighi G. i wsp., Allergy and the gastrointestinal system. Clinical & Experimental Immunology, 2008, 153: 3-6 [↑](#footnote-ref-5)
6. Cukrowska B. Mikrobiom jelitowy a pre-, pro- i postbiotyki w pytaniach i odpowiedziach. Standardy Medyczne/ Pediatria 2019, 16:245-250 [↑](#footnote-ref-6)
7. Lydyard PM i wsp. Immunologia. Krótkie wykłady. PWN S.A. Warszawa 2001. [↑](#footnote-ref-7)
8. Dymarska E. i wsp., Wpływ sposobu odżywiania na układ odpornościowy. Immunomodulacyjne działanie kwasów tłuszczowych, witamin i składników mineralnych oraz przeciwutleniaczy. Nowiny lekarskie 2013, 82, 3, 222–231 [↑](#footnote-ref-8)
9. Krzysik M. i wsp., Wpływ wybranych składników odżywczych pożywienia na funkcjonowanie układu odpornościowego Cz. II. Immunomodulacyjne działanie witamin i pierwiastków śladowych na organizm człowieka, Adv Clin Exp Med 2007, 16, 1, 123–133 [↑](#footnote-ref-9)
10. Płudowski P. i wsp., Witamina D: Rekomendacje dawkowania w populacji osób zdrowych oraz grupach ryzyka deficytów – wytyczne dla Europy Środkowej 2013 r., Standardy Medyczne/Pediatria, 2013, T.10 [↑](#footnote-ref-10)
11. WHO Physical activity Fact sheet Updated February 2018 oraz Shephard R I wsp., Physical activity and the immune system. Canadian Journal of Sport Sciences, 1991 [↑](#footnote-ref-11)