

Nie daj się przeziębieniu! Produkty, które pomogą w walce z infekcją.

Tekst przygotowała Erwina Szymczyk.

Aktywność fizyczna wywiera ogromny wpływ na funkcjonowanie układu odpornościowego. Na ogół przyjmuje się, że intensywne i przedłużające się treningi fizyczne mogą mieć niekorzystny wpływ na odporność immunologiczną. Przyczyn pogorszenia zdrowia może być kilka: nieodpowiednia regeneracja powysiłkowa, zła dieta, zwiększony stres oksydacyjny, zmęczenie, niewystarczająca ilość snu, stany zapalne, nieodpowiedni trening. Jeżeli często łapiesz przeziębienia lub jesteś w okresie przygotowawczym i boisz się niepotrzebnych infekcji, powinieneś zwrócić szczególną uwagę na produkty, które mogą poprawić Twoją odporność. Obecnie możemy wyróżnić kilka o szczególnym działaniu.

Probiotyki.

Probiotyki to żywe kultury bakterii, które podane w odpowiedniej ilości wywierają korzystny wpływ na zdrowie gospodarza. Kliniczne korzyści probiotyków wynikają ze zmiany mikroflory jelitowej oraz zwiększenia integralności śluzówki przewodu pokarmowego. Ponadto, wpływają na modyfikację wydzielania: makrofagów, limfocytów oraz zwiększoną ekspresję peptydów przeciwdrobnoustrojowych. Występują w produktach spożywczych takich jak: **maślanki, kefiry, kiszonki, oraz pod postacią tabletek lub saszetek rozpuszczalnych**. Wybierając probiotyki komercyjne (tabletki, saszetki) zwrócić uwagę na ilość bakterii oraz szczep. Większość dostępnych na rynku produktów zawiera zbyt małą ilość bakterii, **jednorazowa porcja probiotyku powinna wynosić 25 mld.**

Witamina D.

Odkrycie receptora dla VDR witaminy D u większości ludzkich komórek poza szkieletowych zasygnalizowało jej wpływ inne układy, w tym układ immunologiczny. Uczestniczy w wielu procesach immunologicznych m.in. w aktywacji i namnażaniu się limfocytów, wytwarzaniu przeciwciał, a także regulacji odpowiedzi immunologicznej. Dostępna jest w niektórych produktach spożywczych, takich jak: jaj, mleko, sery – możemy dostać ją pod postacią suplementów diety oraz całkowicie za darmo poprzez syntezę skórą. W Polsce z uwagi na położenia geograficzne wymagana jest suplementacja witaminą D. W okresie od września do końca kwietnia, dla dzieci i młodzieży (1-18 lat) w ilości: 600-1000 (IU)/ dziennie, **dla dorosłych: 800 - 2000 IU/dziennie, dla sportowców 1000 - 2 000 IU/ dziennie.**

Kwasy OMG3.

Kwasy tłuszczowe wpływają na modulowanie układu odpornościowego na kilka sposobów. Niektóre z nich produkują cytokin prozapalne np. kwasy tłuszczowe z rodziny OMG6. Przyczyniając się do rozwoju stanu zapalnego. Antagonistycznie działanie przeciwzapalne (zmniejszające ilość cytokin) wykazują kwasy OMG3. To właśnie one powinny zwrócić Twoją szczególną uwagę. Wysilek fizyczny wzmacnia powstanie mediatorów zapalnych, dlatego suplementacja kwasami wskazana jest nie tylko w okresie wzmożonych infekcji. **Dawka zalecana to DHA + EPA omega 3 – 650 mg, w tym DHA: 350 mg.**

Poza samą suplementacją kwasami OMG3 bardzo ważne jest zachowanie odpowiedniego stosunku kwasów OMG6 do OMG3 w diecie, powinien wynosić 3:1. (w standardowej polskiej diecie to 20:1). Aby zachować odpowiednią proporcję, wprowadź do jadłospisu ryby morskie, oraz oleje roślinne (rzepakowy, lniany, oliwę z oliwek) a ogranicz spożycie produktów przetworzonych, słodczy, oleju z pestek winogron.

Aminokwasy.

Glutamina jest aminokwasem zalecanym dla sportowców w okresie infekcyjnym (jesień- wiosna). Stanowi substrat energetyczny dla limfocytów, erytrocytów i komórek szpiku kostnego. Ponadto warto wspomnieć, że spożyta po treningu może zmniejszyć uczucie dyskomfortu. (szczególnie istotne dla osób, które mają problem ze spożyciem posiłku zaraz po treningu) Rekomendowana dawka to 5 g dziennie.

Produkty wymienione powyżej pomogą Ci poprawić działanie układu immunologicznego. Pamiętaj również o zróżnicowanej i zbilansowanej diecie, dobranej do aktywności fizycznej. Zadbaj o to, by w Twojej kuchni znalazło się też miejsce na zioła i przyprawy, w szczególności imbir, pietruszkę, kurkumę, czosnek. Zawarte w nich składniki mogą skutecznie obronić organizm lub pomóc w walce z przeziębieniem.

Piśmiennictwo:

Pyne D., Probiotics supplementation for athletes – Clinical and physiological effects European Journal of Sport Science, 2015

Cruzat VF., Krause M., Newsholme F., Amino acid supplementation and impact on

immune function in the context of exercise, Journal of the International Society of Sports Nutrition 2014

Buonocore D Anti-inflammatory Dietary Interventions and Supplements to Improve Performance during Athletic Training, Journal of the American College of Nutrition 2016,

Sasaki E., Effect of glutamine supplementation on neutrophil function in male judoists

2012,

Dimitriou L., Influence of a montmorency cherry juice blend on indices of exercise-induced stress and upper respiratory tract symptoms following marathon running—a pilot investigation. J Int Soc Sports Nutr. 2015

Myszka M., Klinger M., Immunomodulacyjne działanie witaminy D Postepy Hig Med Dosw, 2014