

Kaip stiprinti vaiko imunitetą?



[Vaiko imuninė sistema](#) yra sudėtingas mechanizmas, kurio efektyvumą lemia daugybės faktorių visuma, o visų pirma – sveika gyvensena:

Vaiko mityba ir imunitetas

Pasirūpinkite, kad vaikas maitintųsi sveikai, pilnavertiškai ir taip gautų kuo daugiau imuninei sistemai būtinų medžiagų.

Kūdikio imunitetui formuotis taip pat padeda ir žindymas – su mamos pienu kūdikis taip pat gauna mamos imuninės sistemos pagamintų antikūnų ir daugybę kitų kūdikio imunitetą stiprinančių medžiagų.

Geteborgo Universiteto imunologų teigimu, žindymo metu įgyjamas *pasyvus* imunitetas turi labai teigiamą poveikį ne tik žindymo laikotarpiu, bet ir vėlesniam vaiko imuniteto formavimuisi.

Poilsio ir miego įtaka imunitetui

Pervargusio organizmo gynybinės funkcijos silpsta, todėl vaikas turi gerai pailsėti ir išsimiegoti. ([Kiek miego reikia vaikui?](#))

Aktyvus laisvalaikis ir imunitetas

Leiskite laiką su vaiku aktyviai: judėjimas gerina kraujotaką ir suaktyvina visų organizmo sistemų darbą – taip pat ir tų, kurios dalyvauja organizmo apsaugoje. Aktyvus laisvalaikis gamtoje bet koku oru, maudynės ežere ar jūroje yra puikus grūdinimosi būdas.

Stresas ir imunitetas

Posakis, kad visos ligos yra „nuo nervų“, nėra laužtas iš piršto. Vaiko imunitetas gali nustilpti, pavyzdžiui, dėl [adaptacinio streso darželyje](#).

Vitaminai ir vaiko imunitetas

Stebėjimų duomenys rodo, kad yra ryšys tarp atsparumo ligoms ir tam tikrų vitaminų ir mikroelementų trūkumo.

Vitaminai imuninės sistemos veikloje dalyvauja skirtingai: pavyzdžiui, vitaminai C, E ir kai kurie B grupės vitaminai imuninę sistemą stiprina netiesiogiai (kaip antioksidantai).

O štai vitaminai A ir D imuninės sistemos veikloje dalyvauja tiesiogiai, padėdami aktyvuoti imunines T ir B ląsteles, kovojančias su ligų sukėlėjais ar bakterijomis, o geležis yra būtina šių imuninių ląstelių dauginimuisi ir brendimui. Todėl, kai šių vitaminų trūksta, ligos lengviau *prilimpa*, o sveikimo procesas – ilgesnis ir sunkesnis.

Tinkamai maitinantis galima gauti pakankamai beveik visų vitaminų ir mineralinių medžiagų, išimtis yra tik vitaminas D, kurio su maistu gauname palyginti nedaug, o didžiąją jo dalį organizmas pagamina pats tuomet, kai gauna pakankamai tiesioginių saulės spindulių.

Šaltuoju metų laiku vitamino D daugumai trūksta, todėl jo rekomenduojama vartoti papildomai.

Iš kitos pusės, kai kurių vitaminų ar mikroelementų perdozavimas gali turėti ir atvirkštinį efektą: pavyzdžiui, cinko perteklius imuninę sistemą gali net slopinti, o vitamino D perdozavimas yra toksiškas, geležies perteklius gali būti dažnesnių bakterinių infekcijų priežastis.

Informaciją paruošė: sveikatos priežiūros specialistė Audra Bertašienė (naudota medžiaga vaiko-imunitetas-ir-jo-stiprinimas)