**Sposoby na wzmocnienie odporności u dzieci**

Układ odpornościowy stanowi barierę chroniącą organizm przed obcymi substancjami, przede wszystkimi drobnoustrojami takimi jak bakterie, wirusy lub grzyby. Proces kształtowania się układu immunologicznego ma miejsce w pierwszych dwunastu latach życia dziecka. Oznacza to, że do czasu osiągnięcia pełnej dojrzałości układu odpornościowego dzieci są mniej odporne na działanie patogenów. Aby zmniejszyć ryzyko infekcji i wspomóc rozwój układu immunologicznego, należy wzmacniać odporność dziecka.

# 1. Spadek odporności u dzieci

Obniżenie odporności u dziecka sprawia, że jego organizm jest bardziej podatny na infekcje. Najczęściej są to nawracające infekcje dolnych i górnych dróg oddechowych. Mechanizmy odpornościowe u najmłodszych ulegają osłabieniu w wyniku działania wielu różnych czynników. Do spadku odporności przyczyniają się zwykle: nieprawidłowa dieta, niedobór witamin, częste przyjmowanie antybiotyków, styczność z dymem papierosowym, zbyt mała ilość snu, stres, przejście chorób zakaźnych, pora roku oraz nieodpowiednie ubranie.

Infekcje mogą być również wynikiem alergii, wrodzonych zaburzeń odporności lub innych schorzeń ogólnoustrojowych. O niedoborach odpornościowych u dziecka mogą świadczyć: przewlekłe biegunki, nadmierna reakcja organizmu po szczepieniu, przewlekłe lub nawracające ciężkie infekcje, bezgorączkowy przebieg zakażeń, afty lub pleśniawki oporne na leczenie, brak dolegliwości bólowych przy procesach zapalnych, duża częstotliwość infekcji, robaczyce przewodu pokarmowego, brak reakcji węzłów chłonnych na infekcję oraz ciężkie powikłania chorób zakaźnych takich jak np. ospa lub grypa.

Na infekcje najbardziej narażone są dzieci w wieku przedszkolnym oraz nastolatki podczas okresu dojrzewania. Wtedy bowiem następuje przemijający spadek naturalnej odporności. W przypadku przedszkolaków należy liczyć się z ryzykiem wystąpienia sześciu i więcej infekcji w ciągu roku. Aby uchronić dziecko przed częstymi zakażeniami, należy zadbać o jego dietę i codziennie wzmacniać jego odporność.

# 2. Naturalne sposoby wzmacniania odporności u dzieci

O układ immunologiczny dziecka można dbać na każdym etapie jego rozwoju. Niemowlę przed infekcjami chronią przeciwciała, które otrzymało ono od swojej mamy w czasie ciąży i które dostaje wraz z jej mlekiem w czasie karmienia. Zdrowa dieta odgrywa kluczową rolę we wzmacnianiu odporności również u starszych dzieci, dlatego należy zadbać o to, by w jadłospisie malucha nie zabrakło warzyw, owoców, chudego mięsa, nabiału, kaszy, ciemnego ryżu, tłustych ryb, tłuszczów roślinnych oraz pieczywa pełnoziarnistego. Istotne jest nawadnianie organizmu dziecka – odpowiednia ilość płynów nawilża błony śluzowe dróg oddechowych, dzięki czemu nie przyczepiają się do nich bakterie i wirusy.

Odporność u dziecka można skutecznie zwiększać poprzez przebywanie na świeżym powietrzu, dlatego zaleca się, by rodzice wychodzili z dzieckiem na spacer każdego dnia. Nawet, jeśli pogoda nie zachęca do opuszczenia domu, warto się przemóc. Przebywanie w różnych warunkach atmosferycznych sprzyja bowiem rozwojowi mechanizmu termoregulacji u malucha. Należy jedynie pamiętać o tym, by nie ubierać dziecka zbyt ciepło.

Po przyjściu do domu powinno ono dokładnie umyć ręce, by usunąć z nich patogeny, z którymi miało styczność podczas zabawy na świeżym powietrzu. Mycie rąk to konieczność po każdej wizycie w toalecie i przed posiłkami.

Dużą rolę we wzmacnianiu odporności u dzieci odgrywa zdrowy sen, w czasie którego organizm regeneruje się, a maluch rozwija się i rośnie. Aby dziecko spało spokojnie, jego pokój powinien być przewietrzony, a temperatura powietrza powinna wynosić 18-19°C.

Jeśli dziecko często choruje, co roku powinno spędzać przynajmniej 3 tygodnie w górach lub nad morzem. Dzięki zmianie klimatu można bowiem stymulować układ odpornościowy.

# 3. Witaminy na odporność

*Odporność u dziecka można wzmacniać za pomocą preparatów witaminowych. Do tych wpływających korzystnie na układ immunologiczny należą:*

*Witamina A – poprawia funkcjonowanie białych krwinek, zwiększając odporność na infekcje. Ponadto korzystnie wpływa na błony śluzowe, czyniąc je opornymi na patogeny.*

*Witaminy z grupy B – witamina B2 wzmacnia ochronę przed infekcjami bakteryjnymi, witamina B6 ma wpływ na pracę układu odpornościowego, a witamina B12 uczestniczy w podziałach i wzroście komórek.*

*Witamina C – przyczynia się do zwiększenia liczby białych krwinek, jest antyoksydantem – zwalcza wolne rodniki. Ma wpływ na odporność swoistą (nabytą) i nieswoistą (wrodzoną).*

*Witamina D – odgrywa ważną rolę w aktywizacji mechanizmów obronnych organizmu. Ponadto ma udział w rozwoju naturalnej odporności u dzieci.*

*Witamina E – silny przeciwutleniacz zwalczający wolne rodniki.*

*W budowaniu odporności u dziecka pomocne są również preparaty zawierające cynk. Ten pierwiastek śladowy ma bowiem wpływ na poziom hormonów grasicy, dzięki którym układ odpornościowy funkcjonuje sprawniej. Należy pamiętać, aby witaminy uzupełniać przede wszystkim dzięki zdrowej diecie. Ich nadmiar może być także szkodliwy.*

# 4. Preparaty immunostymulujące

Mianem preparatów immunostymulujących określa się te wspomagające układ immunologiczny. W ich składzie znajdują się naturalne substancje, które wzmacniają mechanizmy obronne organizmu. Zdaniem autorytetów medycznych potrzeba immunostymulacji, czyli dodatkowego wzmacniania układu immunologicznego, pojawia się u wielu dzieci, w szczególności tych, które często zapadają na infekcje.

Znanym od lat preparatem immunostymulującym jest tran, czyli olej uzyskiwany z wątroby rekina lub dorsza, który zawiera witaminy A, D i E oraz nienasycone kwasy tłuszczowe. Kwasy omega-3 i omega-6 wykazują działanie przeciwzapalne, zapobiegają procesom alergicznym i korzystnie wpływają na odporność. Dużą popularnością cieszą się również wyciągi roślinne z aloesu, żeń-szenia, jeżówki i czosnku. Wyciąg z aloesu zawiera sole mineralne, witaminy, aminokwasy, enzymy i naturalne związki o działaniu przeciwzapalnym.

Aż 80 proc. komórek układu odpornościowego znajduje się w przewodzie pokarmowym, dlatego w celu wzmocnienia odporności u dzieci zaleca się podawanie im prebiotyków, które korzystnie wpływają na mikroflorę jelitową i pomagają zwalczać bakterie chorobotwórcze. Silne działanie prebiotyczne wykazuje arabinogalaktan – polisacharyd, który powoduje namnażanie się dobroczynnych bakterii w przewodzie pokarmowym (w szczególności szczepów probiotycznych Bakterioides i Bifidobacterium). Amerykańska Federacja ds. Żywności i Leków uznała arabinogalaktan za składnik żywności funkcjonalnej.

Naturalne sposoby aktywizacji układu immunologicznego zwiększają ochronę organizmu przed zagrożeniami, z jakimi dziecko ma styczność na co dzień. Jednak, aby ochronić malucha przed niektórymi infekcjami, należy uodpornić jego organizm na dany patogen za pomocą szczepionki.

# 5. Syropy na poprawę odporności u dzieci

Wielu rodziców decyduje się na podawanie swoim dzieciom syropów na odporność. W ich składzie znajdują się zwykle wyciągi roślinne, na przykład z owoców czarnego bzu czy dzikiej róży. Substancje te dostarczają wielu cennych witamin oraz minerałów. Syropy na poprawę odporności mogą być stosowane przez cały rok, ale najbardziej polecane są w okresach obniżonej odporności u dziecka. Suplementacja diety dziecka zalecana jest również wtedy, gdy z powodu problemów z łaknieniem nie otrzymuje ono z pożywieniem wystarczającej ilości cennych składników odżywczych.

Materiały zebrane w związku z realizacją Programu „ Bezpieczne Przedszkole”