

# Dodaci prehrani za jačanje imunитета



*Darija Vranešić*  
Dr. sc. DARIJA VRANEŠIĆ

Dugovječnost i vitalnost suvremeni je moto populacije budući da moderna medicina ide u smjeru produljenja života i prevencije bolesti, a dodaci prehrani čine važan dio te strategije. Važno je imati na umu da se dodaci prehrani ne smiju smatrati zamjenom za uravnoteženu prehranu, već trebaju činiti kvalitetnu nadopunu. Pažljivim "osluškivanjem" našeg tijela sami možemo najbolje pratiti signale koji nastaju zbog neadekvatne prehrane, načina života ili određenih zdravstvenih tegoba. Signali se očituju slabljenjem imunитета, učestalim infekcijama, anemijom, lošom kvalitetom kose, kože, noktiju, smanjenim apetitom, grčevima mišića, umorom, slabosti, iscrpljenosti, potištenosti, nesanicom, sporim cijeljenjem rana, i cijelim nizom drugih simptoma.

Održavanje zdravog i snažnog imunološkog sustava važno je tijekom cijele godine, no posebice tijekom jeseni, zime i ranog proljeća. Dodaci prehrani i biljni pripravci koriste se već dugi niz godina za prevenciju i tretiranje infekcija koje se javljaju u zimsko doba. Prehlada, gripa, kašalj, grlobolja i kongestija stanja su koja se mogu uspješno ublažiti, prevenirati ili skratiti pravilnim odabirom suplemenata, ljekovitog bilja i adekvatnom prehranom.





## Antioksidansi

Antioksidansi odnosno vitamini A, C, E, selen i brojne fitokemikalije snižavaju razinu toksičnih tvari u tkivima i krvi te pritom djeluju sinergijski, odnosno međusobno se potpomažu. Antioksidansima ćemo se najbolje opskrbiti kroz adekvatan unos povrća i voća – barem 5 porcija voća i povrća dnevno – no na taj način teško ćemo unijeti više doze za koje se smatra da imaju terapijski učinak. Stoga se preporučuje uzimanje ovih važnih zaštitnika u obliku dodataka prehrani. U akutnoj fazi doze antioksidansa trebaju biti povišene, a posebno je važan C vitamin. Terapijski učinak vitamina C postiže se unosom 500 mg do 1 g vitamina C dnevno, a najbolje je njegov unos rasporediti na više dnevnih doza po 200 mg dnevno. Pri tome je njegova iskoristivost najveća ukoliko je u kompleksu s bioflavonoidima, budući da se tako nalazi i u prirodnim prehrambenim izvorima.

"Dajući snagu" staničnim membranama, vitamin A i njegov provitamin beta karoten koji se u tijelu pretvara u aktivni oblik vitamina A, pomaže u zaštiti sluznice usta, nosa, grla i pluća, pa stoga smanjuje podložnost infekcijama.

Gripa i prehlada posebice su opasne za osobe starije dobi te mogu izazvati ozbiljne zdravstvene probleme. Novija istraživanja ukazuju da suplementi vitamina E mogu biti korisna prevencija jer je uočeno da značajno smanjuju opasnost od prehlada i drugih infekcija u osoba starije dobi. Iako se povoljni učinci vitamina E ne odnose isključivo na osobe starije dobi već vrijede za sve dobne skupine, poboljšanje imunološkog odgovora nije bilo toliko izraženo kod mlađe populacije kao u starijih osoba.

## Cink

Cink je esencijalni mineral koji stimulira stvaranje imuno – stanica, a brojni klinički pokusi dokazuju da smanjuje intenzitet i trajanje simptoma gripe i prehlade. Istraživanja koja su proučavala učinak cinka na prehladu rezultirala su otkrićima o utjecaju cinka na umnažanje virusa. Upravo zbog toga, da bi se spriječilo njihovo množenje, vrlo je važno započeti s uzimanjem cinka čim se pojave prvi simptomi respiratorne infekcije.

## Echinacea

Ekstrakt echinaceje, dobiven iz biljke Echinacea angustifolia, u obliku dodatka prehrani izrazito je popularan posljednjih nekoliko godina. Ako se primijeni odmah čim se jave prvi simptomi, echinacea djeluje protuupalno, protuinfekcijski i ublažava simptome viroze. Studije pokazuju da ključni mehanizam koji leži iza učinkovitosti Echinacee podrazumijeva stimulaciju fagocitoze odnosno sposobnost bijelih krvnih stanica da „progutaju“ i unište potencijalno štetna strana tijela. Nadalje, postoje kvalitetni dokazi da echinacea posjeduje blaga antibiotska, antivirusna i antimikotička svojstva te ometa djelovanje enzima hijaluronidaze koji pospješuje širenje infekcije.

## Češnjak

Zbog jedinstvenog sadržaja fitokemikalije alicina, češnjak posjeduje protuvirusno i antibakterijsko djelovanje. Iako se često ne glorificira kao neki egzotičniji sastojci i biljke, obični češnjak ima ozbiljne znanstvene potvrde da uništava bakterije, gljivice, viruse i parazite. Snažno djelovanje češnjaka potvrđeno je i u obrani od respiratornih bolesti, kao što su prehlade, astma, bronhitis, pa čak i tuberkuloza. Ukoliko se svakodnevno

krećete među ljudima, uzmite sirovi češnjak kada vam to obaveze dopuštaju, a zaštitnu dozu nadopunite s 1 - 2 tablete suplementa bez mirisa.

## Brokula

Ekstrakt brokule izvrstan je izvor vitamina C i A, prehrambenih vlakana te dobar izvor folne kiseline i željeza. Sadrži značajne količine kalcija i vrlo je važan izvor antioksidansa, posebno fitokemikalija - sulforafana, beta-karotena, kvercetina, glutationa i luteina. Upravo zbog impresivnog profila antioksidansa brokula se smatra izvanrednim saveznikom za očuvanje snažnog imuniteta. Epidemiološke studije pokazale su da konzumacija povrća iz reda krstašica (kelj, brokula, kelj pupčar, kupus) može biti osobito učinkovita strategija smanjenja rizika karcinoma. Ova vrsta povrća bogata je biljnim kemikalijama glukozinolatima koji se pretvaraju u izotiocijanate djelovanjem enzima u biljkama i probavnom sustavu čovjeka. Izotiocijanati i glukozinolati molekule su kojima se pripisuju antikarcinogeni učinci.

## Zeleni čaj

Posljednjih godina čaj se intenzivno pročava zbog blagotvornog djelovanja na zdravlje, a sve više studija pokazuje da polifenoli, fitokemikalije sadržane u čaju, mogu pomoći u smanjenju rizika od nekih ozbiljnih bolesti, uključujući kardiovaskularne bolesti i neke vrste karcinoma. Katehini iz čaja posjeduju niz farmakoloških učinaka; antioksidativno, antimutageno, antikarcinogeno i protuupalno djelovanje. Najveći broj znanstvenih istraživanja koja nastoje istražiti utjecaj čaja na zdravlje

čovjeka u žarištu ima upravo zeleni čaj. Tomu je tako jer zeleni čaj zadržava najviše polifenola, molekula kojima se pripisuju brojna povoljna djelovanja čaja. Polifenol koji se smatra najmoćnijom aktivnom supstancom u zelenom čaju je epigalokatehin-3-galat (EGCG), vrsta katehina. Stoga je na deklaraciji dodatka prehrani uvijek korisno provjeriti sadrži li standardiziranu dozu katehina.

## Korijen đumbira

Đumbir je kultiviran još u prethistorijsko doba, a smatra se da potječe iz južne Azije. Naziv mu potječe potječe od sanskrske riječi „shringavera“ što znači „tijelo kao rog“. U sušenom obliku donesen je na područje Mediterana u vrijeme stare Grčke, a bio je jedan od najznačajnijih začina srednjovjekovne Europe. Njegovu popularnost slikovito dočarava činjenica da je u to doba bio redovito posluživan na stolovima, uz sol i papar. Đumbir se koristi od davnina u tradicionalnoj kineskoj medicini, a uzimao ga je i glasoviti Konfucije – za zdravlje i snagu. Već mu se stoljećima pripisuju i afrodizijačke moći te se spominje u Kamasutri. Sadrži spojeve zvane gingeroli koji posjeduju protuupalno, analgetsko, antikarcinogeno i antipiretsko djelovanje. Prisutnost tih tvari vjerojatno je ključ povoljnog djelovanja đumbira na prevenciju i olakšavanje simptoma kroničnih upalnih bolesti.





## Multivitamini za djecu i odrasle

Iako se multivitaminski pripravci često smatraju tek dobrim marketinškim trikom, postoje dobro postavljena istraživanja koja ukazuju na jasnu korist ovih pripravaka. Štoviše, prijedlog redizajnirane piramide pravilne prehrane uključuje i dnevni multivitaminsko-mineralni nadomjestak kao korisnu prevenciju potencijalnih prehranbenih propusta. Dobar dodatak prehrani koji sadrži sve potrebne nutrijente u adekvatnim dozama korisna je pomoć kod prevencije nedostataka i optimiranja prehrane, a istraživanja su pokazala da najviše koristi kroničnim bolesnicima i osobama starije dobi. Primjerice, smanjena učestalost infekcija i pospješene kognitivne funkcije dokazano je studijama provedenim na osobama starije dobi koje su redovito uzimale multivitaminsko-mineralne pripravke. Također, prije nekoliko mjeseci objavljena je studija kojom je na razini kromosoma dokazano da uzimanje multivitamina može produljiti životni vijek. Djeca koja mogu profitirati dodatkom vitaminsko – mineralnog pripravka su

mali izbirljivci koji ne prihvaćaju raznolikost prehranu, zatim djeca s kroničnim bolestima te djeca vegetarijanci. Dodaci željeza preporučuju se i djeci koja imaju visok rizik od anemije. Ipak, prije davanja bilo kakvih dodataka prehrani maloj djeci, uputno je konzultirati se s pedijatrom i nutricionistom.

## Med, cvjetni prah, matična mliječ i propolis

Med je prava zimska ljekovita delicija i odlična alternativa šećeru kod pripreme slastica. Pri tome za istu količinu šećera treba upola manje meda zbog veće količine fruktoze, a ujedno organizmu osiguravamo brojne ljekovite tvari. Osim što sadrži gotovo sve vitamine i minerale obiluje antioksidansima kojima duguje svoja antimikrobna svojstva. Med poboljšava rad svih organa, povećava imunitet, a istovremeno djeluje detoksicirajuće izbacujući suvišne i potencijalno štetne tvari. Budući da je lako probavljiv, ne opterećuje probavu. Otopine propolisa djeluju antivirusno, antibakterijski i lagano anestetski.

Matična mliječ ima baktericidna svojstva te djeluje kao prirodni biostimulator. Radovi o ljekovitim svojstvima cvjetnog praha - peluda svjedoče da pelud vrlo dobro djeluje protiv malaksalosti, normalizira rad probavnih organa, popravlja apetit i povećava razinu hemoglobina u krvi.

## Aloe vera

Aloe Vera je ljekovita biljka koja potječe iz Afrike. Listovi, su veliki, zeleni, mesnati, imaju bodlje na rubovima i od davnina se zna da imaju terapijski učinak. Tradicionalno, Aloe Vera se koristila u slučajevima konstipacije, manjih posjekotina i opekotina (danas ima istu primjenu). U Indiji se koristila i za liječenje intestinalnih infekcija i kolika. Ipak, najraširenija upotreba aloje je za jačanje obrambenih mehanizama u tijelu. Aktivne tvari aloje imaju laksativno i protuupalno djelovanje (antibakterijsko i antivirusno zasada je ispitano samo u preliminarnim studijama) te stimuliraju cijeljenje rana. Aloe vera se još primjenjuje kod dijabetesa, afti, psorijaze, a u nekim slučajevima i kod upalnih bolesti crijeva.

# Stil života kao saveznik snažnog imuniteta

## I tjelesna aktivnost pomaže...

Istraživanja su pokazala da osobe koje redovito vježbaju oboljevaju rjeđe od osoba koje imaju sjedilački način života. Studije pokazuju da se broj dana provedenih na bolovanju smanjuje dvostruko kod osoba koje lagano pješače 30 – 45 min, pet dana u tjednu.

Tijekom umjerene tjelovježbe, koja se definira kao aktivnost slična laganom hodu, dolazi do nekoliko pozitivnih promjena u imunološkom sustavu. Primjerice, važne stanice imunološkog sustava kruže tijelom u većoj mjeri, a raste i razina imunoglobulina u krvi. Razina hormona stresa, koji može kočiti imunološki sustav, smanjena je tijekom umjerene tjelovježbe.

Iako se imunost sustav nakon tjelovježbe vrlo brzo vraća u stanje u kojem je bio prije tjelovježbe, svako novo vježbanje štiti organizam od infekcija kroz duži period. Stoga je učestalost tjelovježbe bitan čimbenik koji utječe na jačanje imuniteta.

*Dr.sc. Darija Vranješić Bender*

## I pozitivan stav prema životu pomaže...

Znanstvenici su otkrili da energični, veseli i opušteni ljudi, dakle oni s pozitivnim životnim stavom, rjeđe oboljevaju od prehlade ili gripe nego nervozne, depresivne i ljute osobe. Želite li, dakle, spriječiti pojavu prehlade ili gripe, lijekovi nisu toliko nužni - infekcije možete odagnati srdačnim osmjehom.

Naime, pozitivan stav prema životu često dovodi do dobrih životnih navika koje onemogućavaju češće obolijevanje. Vesele osobe češće su na svježem zraku, rekreiraju se i hrane se kvalitetnije, a sve to pridonosi zdravlju. Osim toga, radosno srce jača imunitet.

