



Dolazak jeseni i promjena vremena općenito sa sobom donose povećanu učestalost respiratornih infekcija kao što su prehlada i gripa. Kako bismo na vrijeme pripremili svoj imunitet, savjetuje se u svakodnevicu uvesti učinkovite dodatke prehrani. U nastavku vam donosim pregled najčešćih nutrijenata, biljaka i komponenti za jačanje imuniteta.

Matična mliječ

Matična je mliječ pčelinji proizvod namijenjen prehranjivanju matice i, kao takav, bogat je mnogim nutrijentima kao što su proteini, aminokiseline, lipidi, šećeri, vitamini, minerali, neurotransmiteri i dr. Osim za pripremu imuniteta upotrebljava se za općenito jačanje organizma i kao potpora kod brojnih bolesti i stanja. Na tržištu dolazi u obliku ampula, pastila, kapsula ili kao liofilizirani prašak, a najbolja se pokazala svježa matična mliječ čuvana na -18°C . Najčešća se dnevna doza za odrasle kreće u rasponu 500 do 1500 mg tijekom 20 do maksimalno 90 dana uzastopno.

Beta glukan

Beta-(1,3/1,6)-D-glukan je polisaharid izoliran iz stijenke kvasca i jedan je od najjačih i najsigurnijih imunomodulatora. Djeluje tako da povećava imunološku aktivnost organizma pa je obrana od patogenih bakterija, virusa i gljivica bolja i brža. Osim što sprječava nastanak

infekcija, može se uzimati i tijekom akutne faze jer vrlo brzo smanjuje simptome i duljinu trajanja infekcije. Vrlo se često preporučuje onkološkim pacijenatima za jačanje imuniteta uz konzultaciju s onkologom, a postoje i studije koje su dokazale njegovo djelovanje na sniženje kolesterola i šećera u krvi. Na tržištu se nalazi u obliku kapsula, tableta, otopina i vrećica, a najčešća je doza 500 mg dnevno. Raspon doza kreće se od 100 mg do 1275 mg dnevno, a preporučeno je vrijeme primjene tri mjeseca ili dulje. Potreban je oprez kod uzimanja imunosupresiva.

Echinacea

Echinacea purpurea ili purpurna rudbekija biljka je s brojnim kliničkim studijama koja se uzima za jačanje imuniteta kao preventiva respiratornim infekcijama, ali i za vrijeme infekcije za ublažavanje i skraćivanje akutne faze. Dolazi u obliku tableta, kapsula i kapi i uglavnom je vrijeme primjene limitirano na 14 dana u kontinuitetu iako se smatra da je primjena sigurna do osam tjedana uzastopce. Potreban je oprez s primjenom kod osoba s autoimunim bolestima, kao i kod ljudi koji su alergični na ambroziju jer se obje biljke nalaze u porodici glavočika (Asteraceae) pa je kod njih moguća alergijska reakcija.

Vitamin C

Vitamin C svima je dobro poznat kao snažan antioksidans s brojnim funkcijama u organizmu među kojima se ističe njegovo djelovanje na apsorpciju željeza i sintezu kolagena, ali i doprinos normalnoj psihološkoj funkciji, metabolizmu stvaranja energije, smanjenju umora i iscrpljenosti. Djelovanje na imunološki sustav obuhvaća održavanje funkcije epitelne barijere koja štiti od patogena, ali i stimuliranje različitih imunoloških stanica. Preventivno korištenje vitamina C neće smanjiti rizik prehlada, ali smanjuje trajanje simptoma kod postojećih infekcija. Preporučeni dnevni unos (RDA) vitamina C po američkim preporukama za žene je 75 mg, dok je za muškarce taj iznos 90 mg. Pušači bi trebali dnevno unositi 35 mg više od tih preporuka. U multivitaminskim dodacima prehrani najčešća je doza 80 mg vitamina C, dok čisti oblici sadrže dnevnu dozu C vitamina od 500 do čak 1000 mg. Visoke dnevne doze (> 1000 mg) preporučene su akutnim fazama respiratornih bolesti. Budući da se vitamin C izlučuje putem mokraće, predoziranja su vrlo rijetka. Od kemijskih oblika na tržištu prevladava C vitamin u obliku askorbinske kiseline, ali i obliku soli kao što su kalcij ili natrij askorbat. Takvi neekiselinski oblici preporuka su za osobe sa osjetljivijim želucem.

Vitamin D

Primarna je funkcija D vitamina u organizmu apsorpcija kalcija iz crijeva za održavanje čvrstoće kostiju i zubi. Osim toga, manjak vitamina D povezan je s povećanom učestalošću brojnih bolesti kao što su dijabetes tipa I, hipertenzija, celijakija, autoimune bolesti, ali i bakterijske i virusne infekcije. S obzirom na to da aktivni oblik D vitamina nastaje u koži pod utjecajem UV zračenja, manje sunca svakako doprinosi i riziku manjka D vitamina od kojeg, prema procjenama, pati više od milijarde ljudi diljem svijeta. Iz tog su razloga na tržištu dostupni različiti oblici suplementacije D vitamina koji obuhvaćaju kapsule, sprejeve i kapi. Primijenjena doza vitamina D ovisi o statusu D vitamina u organizmu koji se preporučuje provjeriti kod sumnje na povezanost manjka D vitamina i određene bolesti. Što se tiče preventivne primjene, preporučeni dnevni unos iznosi oko 600 IU, dok se maksimalnom podnošljivom dozom smatraju vrijednosti do 4000 IU vitamina D₃ dnevno. Kako je vitamin D topljiv u mastima i skladišti se u organizmu, moguće je i predoziranje pa je potreban oprez s visokim dozama.

Cink

Cink je mineral koji preko različitih enzima sudjeluje u održavanju brojnih fizioloških funkcija – od reproduktivnog sustava do zdravlja kože, kose i noktiju. Također mu je jedna od važnijih funkcija i stvaranje imunskih stanica pa se njegova suplementacija preporučuje kod pojave prvih simptoma respiratornih infekcija u dozama 10 do 30 mg dnevno. Najbolja je apsorpcija vezana uz kelirane oblike cinka kao što je cink pikolinat.