

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Właściwa dieta wspiera odporność w walce z wirusami

Właściwa dieta, uzupełniona dodatkowo o witaminy A, D, E i C, wspiera odporność organizmu i wpływa na łagodniejszy przebieg choroby wirusowej - potwierdziły badania

## **naukowców z bytomskiego Wydziału Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.**

W badaniu, którego celem była ocena diety i suplementacji w budowaniu odporności w okresie pandemii oraz po pandemii COVID-19, wzięło udział 304 pacjentów w wieku od 18 do 81 lat. Wyniki opublikowano niedawno w międzynarodowym czasopiśmie naukowym "Life".

Ustalenia naukowców potwierdziły hipotezę, że osoby stosujące tradycyjny wzorzec żywieniowy i przyjmujący suplementy powszechnie uznawane za stymulujące układ odpornościowy, miały większe szanse na łagodne przechorowanie epizodu COVID-19.

Za szczególnie przydatne w budowaniu odporności organizmu, a tym samym w łagodzeniu przebiegu choroby wirusowej, uznano witaminy A, D, E i C. Ich przyjmowanie może być wsparciem w profilaktyce różnych chorób wirusowych, także grypy czy RSV u dzieci - oceniają specjaliści, wskazując, iż leczenie chorób wirusowych jest trudne i wymagające - stąd potrzeba szerokiej profilaktyki.

W badaniach wykazano, że pandemia nie wpłynęła znacząco na postępowanie żywieniowe większości badanych osób. "Zasadny jest wniosek, że wzorce żywieniowe przyjęte przez uczestników mogą być powszechnym sposobem zapobiegania zakażeniom SARS-CoV-2 i ich możliwym powikłaniom" - oceniono.

Dr Karolina Krupa-Kotara z Zakładu Epidemiologii Wydziału Nauk o Zdrowiu w Bytomiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego podkreśliła, że dobrze zbilansowana dieta, która może dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, mineralnych i witamin, jest bardzo ważnym elementem budowania odporności.

"Na szczególną uwagę zasługują witaminy A, D, E i C, które wykazują bardzo wymierny wpływ na wspieranie odporności organizmu i na łagodniejszy przebieg choroby wirusowej. Podobne właściwości charakteryzują pierwiastki takie jak cynk i selen. Komponując odpowiednią dietę należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż probiotyków i prebiotyków, które przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania jelit, wzmacniając odporność organizmu" - powiedział dr Karolina Krupa-Kotara.

Naukowcy zwracają przy tym uwagę, że nieodłącznym elementem prawidłowo skomponowanej diety jest odpowiednia porcja codziennej aktywności fizycznej, snu oraz zmniejszona ekspozycja na stres. W praktyce - ze względu na brak czasu i nadmiar codziennych obowiązków - bardzo często nasza codzienna dieta opiera się na żywności przetworzonej, z dużą ilością cukrów i tłuszczów nasyconych, dodatków do żywności i konserwantów. To dieta uboga w witaminy, błonnik i substancje wykazujące właściwości przeciwutleniające.

Taki sposób odżywiania - ostrzegają lekarze - prowadzi do spożywania nadmiaru kalorii i stopniowo pojawiających się niedoborów żywieniowych, które znacznie upośledzają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, zwiększają ryzyko infekcji oraz przewlekłych chorób niezakaźnych, jak otyłość, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2. Niedobory ważnych składników, takich jak witaminy A i C oraz selen, prowadzą do zwiększonej podatności organizmu na infekcje - wskazują specjaliści.

By temu zapobiec, konieczna jest interwencja żywieniowa, jaką może zapewnić wyspecjalizowany dietetyk lub lekarz. Powinien on ocenić potencjalne niedobory żywieniowe, negatywnie wpływające na organizm pacjenta, by zalecić odpowiednią terapię dietetyczną. Eksperci zauważają, że racjonalna dieta powinna być skomponowana tak, by dostarczała odpowiedniej ilości białka, tłuszczów

i węglowodanów oraz wszystkich istotnych składników mineralnych, witamin i błonnika pokarmowego, który zapewnia prawidłowe funkcjonowanie jelit.

Oprócz odpowiednio zbilansowanej diety ważne jest włączenie do codziennego jadłospisu produktów i substancji wspierających oraz stymulujących układ odpornościowy. To np. oleje rybne, które są bogate w kwasy tłuszczowe, zwłaszcza te z rodziny omega-3 (kwas eikozapentaenowy - EPA, kwas dokozaheksaenowy - DHA), probiotyki w postaci kiszonek, czosnek czy cebula - naturalne antybiotyki wzmacniające układ odpornościowy. Również zioła i rośliny o odpowiednich właściwościach immunomodulujących, takie jak aloes czy owoce maliny wykazują działanie przeciwzapalne i przeciwgorączkowe oraz wspierają odporność.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31664.html>



23-12-2024

## [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## [Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## [Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## [Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

## [Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego](#)

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

**Partnerzy**