Od czego zależy odporność organizmu

Data aktualizacji
2025-02-11

Na odporność organizmu wpływa wiele czynników, jak np.:

- prawidłowa dieta
- aktywność fizyczna na świeżym powietrzu
- właściwy ubiór
- odpowiednio długi sen.

Dieta na wzmocnienie odporności

W różnych okresach roku odporność może spadać. Szczególnie dzieje się to w sezonie jesienno-zimowymi i wczesną wiosną. Możesz zadbać o siebie i swoich bliskich, pamiętając o zasadach zdrowej diety. Powinna być pełnowartościowa, urozmaicona.

Jakie produkty są potrzebne dla wzmocnienia odporności

Układ odpornościowy wzmacniają różne produkty.

Jedz:

1. dużo warzyw i owoców:

- są źródłem witamin, składników mineralnych oraz związków, które m.in. stymulują układ immunologiczny
- są źródłem substancji bioaktywnych, które mają działanie antyoksydacyjne, chronią DNA komórek, regulują działanie hormonów.

> **Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia powinniśmy jeść minimum 400 g warzyw i owoców dziennie w co najmniej 5 porcjach.**

Coraz więcej badań wskazuje, że im więcej warzyw i owoców jemy, tym lepiej dla zdrowia.

Szczególnie wzmacniają odporność i chronią przed infekcjami warzywa i owoce zawierające duże ilości

- witaminy C – jej źródłem jest np.: kapusta, papryka, brokuły, kalafior, truskawki, porzeczki, natka pietruszki, pomarańcze, kiwi
- witaminy A (β-karoten): – jej źródłem są: dynia, marchew, papryka, pomidory, jarmuż.

> **Jedz warzywa i owoce sezonowe, ponieważ mają najwięcej odżywczych składników.**

2. produkty fermentacji mlekowej

- zawierają bakterie probiotyczne (tzw. probiotyki), które:
- wzmacniają układ odpornościowy organizmu
- regulują pracę układu pokarmowego
- przywracają naturalną mikroflorę jelitową, hamują rozwój wielu mikroorganizmów chorobotwórczych.

Probiotyki znajdują się m.in. w:

- produktach mlecznych fermentowanych:: jogurtach, kefirach, maślankach, zsiadłym mleku
- naturalnych kiszonkach: kapuście kiszonej, ogórkach kiszonych.

Nie dopuść do dysbiozy, czyli zaburzeń równowagi mikrobiologicznej w jelitach.

Dysbiozę powodują:

- nieodpowiednia dieta
- nadużywanie antybiotyków oraz niektórych leków
- stres.

3. produkty z witaminą D:

- pomagają budować odporność

Jedz:

- tłuste ryby morskie (m.in. śledzia, łososia, makrelę) i jaja
- w okresie jesienno-zimowym suplementuj tę witaminę.

Jako uzupełnienie diety, do smarowania pieczywa, margaryny miękkie, które w Polsce obowiązkowo są wzbogacane witaminą D a także inne produkty wzbogacane np. napoje roślinne

4. regularne posiłki:

- dostarczają energię, którą wydatkujesz przez cały dzień
- zapewniają lepszy metabolizm i optymalne wykorzystanie składników odżywczych – przyczyniają się do wzmacniania odporności organizmu
- sprzyjają prawidłowej sprawności umysłowej i fizycznej.

> **Pamiętaj o pierwszym śniadaniu, które:**
>
> - **pomaga pobudzić metabolizm i przygotować organizm do prawidłowego funkcjonowania w ciągu dnia**
> - **zabezpiecza przed wahaniami stężenia glukozy we krwi.**

Jak urozmaicić dietę

W swoim jadłospisie uwzględniaj produkty ze wszystkich grup, aby nie dopuścić do niedoborów.

Jedz codziennie:

- różnokolorowe warzywa i owoce

- produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste: razowe pieczywo, grube kasze (gryczaną, jęczmienną), makaron razowy, ryż brązowy, naturalne płatki zbożowe
- mleko i jego przetwory
- produkty dostarczające białko: tłuste ryby morskie, nasiona roślin strączkowych (fasolę, groch, bób, ciecierzycę, soję, soczewicę), jaja, chude mięsa
- oleje.

> **Wypijaj odpowiednią ilości wody, najlepiej z dodatkiem cytryny, imbiru, mięty, owoców. Woda gasi pragnienie, poprawia metabolizm, usuwa toksyny i nawilża skórę.**

Za małe spożycie wody prowadzi do odwodnienia i do zaburzeń funkcjonowania organizmu: pojawiają się ból i zawroty głowy, zmniejsza się wydolność fizyczna, dochodzi do gorszej koncentracji i wydolności.

> **Podstawowe zasady jedzenia dla wzmocnienia odporności:**
>
> - **do każdego posiłku włączaj warzywa lub owoce**
> - **codzienne jedz warzywa bogate w witaminę C (kapusta, papryka, kalafior, brokuły, truskawki, porzeczki, natka pietruszki, pomarańcze, kiwi)**
> - **codziennie spożywaj fermentowane produkty mleczne bez dodatku cukru (jogurty naturalne, kefiry, maślanki), włączaj do swojej diety kiszonki**
> - **włączaj do jadłospisu produkty bogate w witaminę D (tłuste ryby morskie, jaja)**
> - **jedz produkty zbożowe pełnoziarniste (pieczywo razowe, grube kasze, makaron razowy)**
> - **jedz posiłki regularnie, nie zapominaj o śniadaniu**
> - **urozmaicaj swoją dietę**
> - **pij wodę.**

Jak aktywność fizyczna wzmacnia odporność

Codzienna aktywność fizyczna ma wpływ na układ odpornościowy i podatność człowieka na infekcje.

> - **Ćwiczenia o umiarkowanej intensywności: wzmacniają system immunologiczny w każdym wieku.**
> - **U osób starszych dodatkowo spowalniają zmiany zachodzące w mechanizmach obronnych organizmu z wiekiem.**

Ważna jest systematyczność ćwiczeń. Regularny umiarkowany wysiłek działa pozytywnie na układ odpornościowy:

- zwiększa liczbę i aktywność komórek odpornościowych – są skuteczniejsze w zwalczaniu bakterii i wirusów
- wzrasta aktywności krwinek białych – zmniejszają ryzyko rozwoju zakażeń i chorób autoimmunologicznych.
- Zmiany w układzie odpornościowym ustępują po kilku godzinach od zakończenia wysiłku, ale regularne ćwiczenie wydłuża czas ich trwania.

> **Wysiłek o dużej intensywności (np. intensywne treningi, maratony) może obniżać odporność organizmu.**

Przejściowy spadek odporności po intensywnym wysiłku:

- jest spowodowany wzrostem stężenia hormonów stresu: adrenaliny i kortyzolu, które hamują aktywność krwinek białych
- występuje zazwyczaj po wysiłku ciągłym, trwającym 90 minut i dłużej, o intensywności umiarkowanej i dużej – na czczo.

U osób, które podejmują intensywny wysiłek ryzyko infekcji zwiększają też:

- intensywniejsze oddychanie, zwłaszcza zimnym i suchym powietrzem
- duży stres psychiczny
- brak snu
- niedożywienie
- w przypadku sportowców dodatkowo:
    - częstsze przebywanie w dużych zbiorowiskach ludzkich
    - podróże.

> **Jeśli chcesz wzmocnić swój organizm ćwiczeniami, pamiętaj o:**
>
> - **prawidłowym sposobie odżywiania**
> - **odpowiedniej ilości snu**
> - **higienie osobistej**
> - **zmniejszeniu narażenia na dodatkowe stresy.**

Jak ćwiczyć podczas choroby

Jeśli masz katar lub ból gardła, ćwiczenia o niskiej intensywności Ci nie zaszkodzą. Zaprzestań ćwiczeń, jeśli masz gorączkę, bóle mięśni lub stawów, odwadniające organizm wymioty czy biegunkę oraz kaszel, który utrudnia oddychanie. Ponownie rozpocznij aktywność po dwóch tygodniach od ustąpienia tych objawów i stopniowo zwiększaj intensywność ćwiczeń.

Właściwy dobór ćwiczeń

Ćwiczenia najlepiej dobieraj indywidualnie, aby one stymulowały Twoją odporność.

> **Staraj się zachować umiarkowaną aktywność codziennie przez co najmniej 40 minut. Nie doprowadzaj do przemęczenia.**

Pamiętaj, że:

- codzienna aktywność fizyczna to podstawa utrzymania zdrowia
- dla wzmacniania odporności wybieraj umiarkowaną aktywność fizyczną (np. jazda na rowerze, intensywne spacery, praca w ogrodzie)

- odpowiednio długi odpoczynek po intensywnym wysiłku fizycznym pozwala na powrót do sprawnego funkcjonowania układu immunologicznego.

Przeczytaj także

Jedz na zdrowie

Zdrowe jedzenie jest ważne w profilaktyce i w chorobie. Jak znaleźć odpowiedź, co jest najlepsze dla Ciebie?

Profilaktyka w każdym wieku

Zastanawiasz się, co możesz zrobić dla siebie i swoich bliskich, aby zapobiegać chorobom lub ich rozwojowi? Regularnie korzystaj z badań profilaktycznych

Jedz owoce i warzywa 5 razy dziennie

Owoce i warzywa są źródłem witamin, minerałów, błonnika, antyoksydantów i innych dobrych dla zdrowia składników. Wykorzystaj późne lato, które w nie obfituje, i wprowadź je do codziennej diety