

# PRZEZIĘBIENIE – JAK DIETĄ WSPOMÓC LECZENIE?



**W przebiegu przeziębienia, grypy czy w stanach obniżonej odporności polecana jest szczególnie dieta o zwiększonej zawartości składników korzystnie wpływających na pracę układu odpornościowego.**

Prawidłowo zbilansowana dieta powinna dostarczać wszystkich składników niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. W czasie przeziębień przebiegających z gorączką lub stanach obniżonej odporności zwraca się uwagę na wzbogacenie codziennej diety w składniki wspomagające działanie układu immunologicznego (tzw. odporność). Należą do nich m.in. witamina C, witamina A, witamina E, witamina D, witaminy z grupy B, kwas foliowy, a także żelazo, cynk i selen.

## **Podstawowe zalecenia diety**

Sposób żywienia w czasie infekcji lub przeziębienia powinien być oparty na zasadach zdrowego żywienia z modyfikacją pewnych reguł pozwalających na zwiększone dostarczenie składników odżywczych pozytywnie wpływających na układ odpornościowy oraz pracę całego organizmu.

Istotne zalecenia są następujące:

- spożywać ciepłe potrawy skomponowane z lekkostrawnych składników,
- zwiększyć ilość warzyw i owoców, szczególnie tych bogatych w witaminę C, takich jak: owoce dzikiej róży, żurawina, porzeczki, truskawki, owoce cytrusowe, papryka, natka pietruszki, koperek, warzywa kapustne, szczypiorek (zaleca się, by codzienne spożycie zarówno surowych, jak i gotowanych warzyw – które będą również źródłem błonnika i naturalnych przeciwutleniaczy – wynosiło minimum 400 g, a ze względu na odmienną zawartość składników mineralnych każdego dnia należy spożywać różnorodne warzywa,
- wybierać produkty zbożowe niskoprzetworzone – ciemne pieczywo, gruboziarniste kasze, ryż pełnoziarnisty – dostarczające znacznych ilości żelaza oraz cynku,
- sięgać po niskotłuszczowe produkty mleczne, zawierające m.in. wit. D oraz produkty białkowe, takie jak chude mięsa, ryby morskie oraz rośliny strączkowe, będące źródłem cynku, żelaza oraz selenu.

## **Odpowiednia ilość płynów**

W czasie choroby równie istotna jest odpowiednia podaż płynów, których należy wypijać około 2-2,5 litra dziennie. W czasie trwania gorączki ilość płynów należy zwiększyć. Polecane będą:

- ciepłe napary herbaty z cytryną/imbirem,
- woda z dodatkiem cytryny/limonki/pomarańczy,
- świeżo wyciskane soki z miąższem.

## **Czy łykać witaminę C?**

Do najbardziej znanych i najczęściej podkreślanych, również w doniesieniach naukowych, składników diet wspomagających leczenie przeziębień czy grypy należy witamina C (kwas askorbinowy). Witamina C wpływa na funkcjonowanie układu immunologicznego. W dużym

stężeniu występuje w leukocytach, gdzie jest szybko zużywana w czasie infekcji. Oprócz działania wzmacniającego funkcje układu odpornościowego witamina ta wywiera bezpośredni wpływ na wirusy, w tym wirusa grypy. W badaniach kanadyjskich obserwowano, iż stosowanie suplementacji witaminy C sprzyja skróceniu czasu choroby o 1-2 dni. Ponadto istnieją badania wskazujące, że spożywanie witaminy C zmniejsza ryzyko wystąpienia infekcji wtórnej.

Źródło: [IŻŻ NCEŻ/mgr inż. Diana Wolańska-Buzalska](#)

