

# OTROKOV IMUNSKI SISTEM

Otrok si mora v času otroštva izoblikovati **imunski sistem**. Določeno število viroz in bolezni naj bi torej preboleli vsi.

Otroci zbole vajo pogosteje kot odrasli, saj se povsem na novo srečujejo z virusi in bakterijami, s katerimi smo se odrasli že srečali in imamo zanje že izoblikovan imunski odziv ter protitelesa. Otroku je mogoče v tem obdobju pomagati, da se njegov obrambi sistem učinkoviteje izoblikuje in da je telo sposobno iz danih surovin zgraditi dovolj močno „vojsko“ imunski celic in protiteles.



# Beljakovine in vitamin C za boj proti prehladu

V času, ko so prehladna obolenja pogostejša, je za trdnejše zdravje ključna dobra prehrana. Predvsem kakovostna beljakovinska hrana s čim širšim izborom aminokislin; te lahko dobimo z uživanjem tako beljakovin živalskega izvora (mleko, mlečni izdelki, meso, ribe) kot rastlinskega izvora (fižol, leča, ajdova kaša, ječmenova kaša, polnozrnatih izdelki iz žit, koruza, zelanjava) skozi ves dan.

Poleg beljakovinske hrane je za izgradnjo obrambnega sistema treba uživati vitamin C, saj ga otroci s povišano telesno temperaturo izgubljajo, obenem pa prispeva k hitrejšemu okrevanju. Vitamina C je veliko v svežem sadju in zelenjavi.



Pri prehladnih obolenjih poskrbimo, da bolnik dobi dovolj **tekočine**. To olajša izločanje sluzi in izkašljevanje ter tudi nadomešča izgube, do katerih pride zaradi povišane telesne temperature.

Strokovnjaki priporočajo uživanje ameriškega slamnika, saj spodbuja imunski sistem, ima pa še druge zdravilne učinke.



Toplota uniči večino vitamina C v limoni, saj je izredno občutljiv za visoko temperaturo in svetlobo. Zato limoninega soka nikoli ne vlijemo v vroč čaj. Pravilneje ga pripravimo tako, da ga ohladimo na temperaturo, podobno človekovi telesni temperaturi in šele tedaj dodamo limonin sok, ki smo ga stisnili iz limone neposredno pred tem.

