

DIETA NA ODPORNOŚĆ

Wywiad z dietetykiem, który zdradza sekret ludzi, którzy nie chorują

for good health



Jesień to czas, w którym nasza odporność drastycznie się obniża. Dzieje się tak dlatego, że nie dbamy o nią tak jak trzeba lub przypominamy sobie o tym zbyt późno. Dlaczego zamiast w kolejce do apteki powinieneś stanąć w kolejce po kiszonki i paprykę? Ile tak naprawdę wiesz o witaminie C i jej działaniu? To już ostatni dzwonek - weź sprawy w swoje ręce i zadbaj o organizm! Przeczytaj rozmowę z dietetyczką i dowiedz się jak uchronić się przed chorobami.

W dzisiejszych czasach większość z nas martwi się o swoje zdrowie i chce skutecznie unikać chorób. W miejscach publicznych nosimy maseczkę, w razie pierwszych objawów przeziębienia stoimy w kolejce do apteki, żeby wyposażyć się w różne specyfiki, a co z naturalnymi sposobami?

Wydaje się nam, że skoro chcemy szybko trafić w źródło bólu, to powinniśmy sięgać po tabletki, ale czy to na pewno dobre rozwiązanie?

O tym jak inaczej możemy zadbać o swoje zdrowie i usprawnić pracę układu odpornościowego porozmawiam z dietetyczką Anną Kowalczyk-Soszyńską z firmy For Good Health.

Mówi się dużo na temat niekorzystnego wpływu fast foodów, napojów gazowanych, słodczy w kontekście otyłości, ale nigdy nie słyszałam, żeby jedzenie przetworzone źle wpływało na odporność. To jak to jest? Czy takie jedzenie jest też zagrożeniem dla naszej odporności?

”

Oczywiście, że tak! Pamiętajmy, że przetworzone jedzenie pełne jest dodatków do żywności, barwników, spulchniaczy i konserwantów. Składniki te znacznie zakwaszają organizm, a także są źródłem niechcianych cukrów prostych i kwasów tłuszczowych typu trans, które wpływają na wzrost stężenia wolnych rodników, a tym samym na pogorszenie się funkcjonowania całego organizmu, w tym układu odpornościowego.

Wszyscy wiedzą, że tłuszcze trans to najbardziej szkodliwy dla zdrowia typ kwasów tłuszczowych. Powiedz dokładnie w jaki sposób nam szkodzą?

”

Kwasy tłuszczowe typu trans są wysoce szkodliwe dla zdrowia, mogą uszkadzać błony komórkowe, blokować enzymy, a także przyczyniać się do rozwoju miażdżycy i zmian nowotworowych. W tym też mechanizmie znacznie pogarszają funkcjonowanie komórek odpornościowych, w tym komórek tzw. „żernych”. Produkty utlenienia tłuszczów w potrawach pieczonych lub smażonych mogą ponadto wywoływać zaburzenia żołądkowo-jelitowe. Najbardziej szkodliwe są związki toksycznie powstające z kwasów wielonienasyconych podczas długotrwałego ogrzewania tłuszczów w wysokich temperaturach. Są one dobrze wchłaniane z przewodu pokarmowego i mogą wywoływać uszkodzenia wątroby, serca i nerek, a przy tym mają właściwości mutagenne i kancerogenne (tzn. wywołują zmiany genetyczne i przyczyniają się do powstawania nowotworów).



Czy w takim razie stali bywalcy barów szybkiej obsługi częściej chorują?

”

To bardzo ogólne pytanie. Ale odpowiedź na nie jest bardzo prosta-tak. Odpowiednia ilość i jakość pożywienia wpływa pośrednio na poziom naszej odporności. Zarówno osoby otyłe, jak i z niedoborem masy ciała zmagają się z niedoborami odporności. Dlatego też, prawidłowa podaż kalorii w diecie jest tutaj bardzo kluczowa. Taka sama sytuacja jest z jakością naszego pożywienia, czyli z prawidłowymi ilościami zarówno mikro-, jak i makroskładników. Do najbardziej kluczowych składników mających wpływ na naszą odporność zaliczamy białko, nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny Omega-3, cynk, żelazo i selen.



O cynk na pewno Cię jeszcze zapytam, ale najpierw chciałam, żebyś powiedziała coś o antyoksydantach – czym one są i w jakich produktach możemy je znaleźć?

”

Antyoksydanty, inaczej zwane przeciwutleniacze, to związki chemiczne hamujące reakcje utleniania w organizmie. Oznacza to, że niewielkie ich dawki powstrzymują proces powstawania wolnych rodników, czyli cząsteczek z niesparowanym elektronem. Z uwagi na ten fakt skutecznie chronią nasze komórki przed ich uszkodzeniem, przyczyniając się do zmniejszenia incydentów sercowo-naczyniowych, onkologicznych, a także silnie wspierają naszą odporność. Antyoksydanty znajdziemy w warzywach i owocach o mocnej barwie: bakłażanie, pomidorach, dyni, marchwi, aronii, jagodach i borówkach, a także w zielonej herbacie, kakao oraz przyprawach.



Jem sporo pomidorów, borówek i marchwi, więc jestem w pełni przygotowana na jesień :) A co takiego ma w sobie czosnek, że tak dobrze działa na naszą odporność? Nie każdy za nim przepada, więc może da się go czymś zastąpić?

”

To prawda - czosnek może drażnić swoim intensywnym zapachem, ale to naturalny antybiotyk. Zawiera w swym składzie allicynę, czyli substancję o silnym działaniu przeciwbakteryjnym i przeciwwirusowym. Warto nadmienić, iż czosnek nie wzmacnia odporności i nie zapobiega infekcjom. Ale zostało dowiedzione naukowo, że skraca czas infekcji. Nie ma on więc znaczenia w profilaktyce przeziębień, lecz w ich leczeniu. Dokładnie takie samo działanie ma witamina C. W związku z tym, jeśli ktoś nie lubi lub nie może spożywać czosnku powinien w czasie choroby zjadać się owocami jagodowymi lub czerwoną papryką i natką pietruszki.



Wiemy już trochę o tym, co jeść, żeby wzmocnić odporność, a co z wodą? Czy jej picie wpływa jakoś na nasz układ odpornościowy?



”

Zdecydowanie. Każda reakcja biochemiczna, która dzieje się w naszym organizmie przebiega zawsze w otoczeniu wodnym. Nasz mózg składa się z 80% z wody, a nasze ciało w 60-70%. Nie trudno więc domyślić się, że prawidłowe nawodnienie ma kluczowe znaczenie dla funkcjonowania całego naszego organizmu, w tym również układu odpornościowego. Niestety nie ma badań, które mówią konkretnie o pogorszeniu się funkcji naszej odporności przy danym poziomie odwodnienia, ale nie trzeba być biochemikiem, by domyślić się, że zbyt mała podaż wody przyczyni się do zwiększenia zapadalności na infekcje wszelkiego rodzaju.

Tym ostatnim zdaniem jeszcze bardziej przekonałaś mnie do tego, że picie wody ma duże znaczenie. Teraz chcę Cię zapytać o cynk, o którym wcześniej wspomniałaś - jakie znaczenie ma on dla naszej odporności i w jakich produktach możemy go znaleźć?

”

Odpowiedni poziom cynku warunkuje prawidłową odpowiedź immunologiczną oraz zmniejsza ryzyko zapadalności na infekcje. Aktywuje on wydzielany przez grasicę hormon tymulinę, który stymuluje produkcję limfocytów T – naszych obrońców przed patogenami. Dobrym źródłem cynku w diecie jest kasza gryczana, ciemne pieczywo, sery podpuszczkowe, mięso, nasiona roślin strączkowych, natomiast mniejsze jego ilości zawierają ryż, jaja, jasne pieczywo, ryby oraz owoce.



Przejdźmy teraz do witamin. Zaczniemy od tej najpopularniejszej, czyli witaminy C. Media zasypują nas informacjami o dobroczynnym działaniu witaminy C w postaci tabletek. Mam wrażenie, że nie jest ona tak wartościowa jak witamina C pochodząca z naturalnych źródeł, takich jak warzywa i owoce.



”

Oczywiście, że nie. Co prawda dużo większe ilości witaminy C znajdziemy w suplementach, niż w naturalnej żywności, ale nie to jest najważniejsze. Jedną z kluczowych kwestii będzie tutaj stopień jej wchłaniania do organizmu. A w tej kategorii zdecydowanie wygrywają warzywa i owoce. Nie ma więc sensu spożywać końskie dawki witaminy C łykając suplementy diety, gdyż większość pobranej witaminy i tak wydalimy wraz z moczem. Natomiast urozmaicona dieta i kolory na naszym talerzu bezpośrednio wpłyną na poziom witaminy C w naszym organizmie. Dbajmy o to, by w codziennej diecie nie zabrakło owoców leśnych (nawet mrożonych), papryk w 3 kolorach, brokułów, natki pietruszki oraz pomidorów czy jabłek.

Kolejna witamina, o której tyle się mówi - witamina D. Czy należy ją brać przez cały rok czy tylko w okresie jesienno-zimowym?

”

Krajowe zalecenia mówią, iż dla uzyskania prawidłowego stężenia 25OHD rekomendowana doustna dawka witaminy D dla osób dorosłych wynosi 800–2000 j.m./dobę witaminy D₃ (cholekalcyferolu), zależnie od masy ciała, od października do marca lub przez cały rok, jeżeli synteza skórna jest niewystarczająca. Oznacza to, że jeśli w miesiącach letnich w godzinach od 10-15:00 przebywamy w biurach lub zamkniętych pomieszczeniach, a także kiedy nosimy zakrywające skórę ubrania, wtedy obowiązuje nas całoroczna suplementacja witaminy D.



No właśnie, mówisz o witaminie D i witaminie D3. Często używa się tych nazw wymiennie, ale chyba jest jakaś różnica między nimi?

”

Różnica pomiędzy witaminami D1, D2 i D3, to różnica w budowie bocznego łańcucha. Każda natomiast spełnia tą samą funkcję w naszym organizmie. Witamina D obejmuje witaminę D1 (kalcyferol), D2 (ergokalcyferol) oraz D3 (cholekalcyferol). Witamina D1 znajduje się w tranie. D2 jest wytwarzana w roślinach wystawionych na działanie promieni ultrafioletowych. Witamina D3 natomiast, powstaje w skórze ludzi i zwierząt. Jest jedną z niewielu witamin jaką organizm może wyprodukować sam, pod wpływem działania promieni słonecznych, które przemieniają zawartą w skórze człowieka prowitaminę D3 w witaminę D3.

Brzmi to dość skomplikowanie, ale przynajmniej wiadomo czym się one różnią :) Czy uważasz, że witaminy powinien przyjmować każdy?

”

Zależy jakie. Jeśli chodzi o witaminę D zazwyczaj zalecam je każdemu pacjentowi w celu profilaktyki populacyjnego niedoboru witaminy D. Jeśli chodzi o pozostałe suplementy diety, zawsze wcześniej należy skonsultować taką decyzję z lekarzem lub dietetykiem. W niektórych przypadkach nadmiar danego składnika może zaszkodzić bardziej niż niedobór np. w przypadku cynku lub selenu.

Dobrze, że o tym mówisz. Myślę, że niewiele osób o tym wie. Ciekawi mnie jeszcze czy zioła i przyprawy mogą pomóc w zwiększeniu odporności? A jeśli tak - to jakie?

”

Tak, mają one wpływ na naszą odporność. Zioła i przyprawy to źródło przede wszystkim polifenoli o silnych właściwościach przeciwutleniających. Nie ma tutaj konkursu na lepsze i gorsze zioła, natomiast już sama ich obecność w diecie jest korzystna i będzie miała pozytywny wpływ na funkcje układu odpornościowego. Udowodnione działanie wspierające układ immunologiczny ma wyciąg z kwiatu bzu czarnego.

Bardzo dziękuję Ci za rozmowę! Na pewno te wszystkie informacje przydadzą się przy wyborze produktów, które włączamy do naszej codziennej diety.

Z psychodietetykiem Anną Kowalczyk-Soszyńską rozmawiała redaktor Justyna Paklerska



PODSUMOWANIE

Witaminy i suplementy to nie wszystko. Odpowiednia dieta jest jedną z kluczowych kwestii. Często najprostsze rozwiązania są na wyciągnięcie ręki. Jak się okazuje, czasami wystarczy niewiele, żeby pozytywnie wpłynąć na swoje zdrowie. Nawet małe zmiany w codziennej diecie mogą wzmocnić układ odpornościowy. Zwracaj uwagę na to, co jesz, bo odpowiednia dieta to również zdrowy mózg. Pamiętaj, że czasami lepiej stanąć w kolejce po kiszonki i paprykę niż w kolejce do apteki ;)