

The background of the entire page is a repeating pattern of bright yellow lemons and lemon slices. Some lemons are whole, while others are cut into wedges or halves, showing the internal segments. Small green leaves are scattered throughout the pattern. The pattern is set against a light grey background.

Průvodce imunitou pro školkové děti

Jak podpořit zdraví
a snížit nemocnost

Veronika Brixí

CO OVLIVŇUJE DĚTSKOU IMUNITU?

Imunitní systém dítěte se stále vyvíjí, adaptuje a reaguje na nové výzvy z okolního prostředí. V období nástupu do školky se dítě poprvé dostává do pravidelného kolektivu, kde je vystaveno celé řadě běžných virů a bakterií. Je normální, že děti v této fázi bývají častěji nemocné. To ale neznamená, že tomu nelze pomoci.

Klíčové **faktory**, které imunitu významně ovlivňují:

- **Cirkadiánní rytmus a kvalitní spánek** – hormon melatonin, který se tvoří v noci, má přímý vliv na obnovu a řízení imunity. Pomozte dítěti mít pravidelný režim usínání, vyhýbat se modrému světlu večer a zařadit světelnou hygienu.
- **Pobyt venku a přirozený pohyb** – přirozené otužování, dostatek čerstvého vzduchu a denního světla, především ráno, pomáhá nastavit tělesné rytmy a podpořit tvorbu vitamínu D.
- **Stres a emocionální stabilita** – i malý člověk vnímá napětí a chaos. Dlouhodobý stres snižuje imunitní reakce, a proto je důležité budovat klidné a stabilní prostředí.
- **Práce s teplotními výkyvy** – saunování nebo otužování (např. sprchování vlažnou vodou, chůze bosky po ranní rose) trénují přirozenou odolnost organismu.

VÝŽIVA JAKO ZÁKLAD PREVENCE

Kvalitní strava tvoří základ imunity. Zároveň významně ovlivňuje mikrobiom, který je klíčovým hráčem ve střevní – a tedy i celkové – imunitě. V dětství se střevní mikrobiom teprve formuje, a proto je velmi důležité vyhnout se zbytečným výživovým chybám.

Zásady zdravého jídelníčku dětí:

- **Bílkoviny** (maso, vejce, ryby, luštěniny) – stavební kameny imunitních buněk.
- **Zdravé tuky** (máslo, ghí, olivový olej, ořechy) – nezbytné pro vstřebávání vitamínů A, D, E, K.
- **Cukry** – minimalizujte sladkosti a slazené nápoje. Cukr oslabuje obranné schopnosti bílých krvinek, zvyšuje zánět a podporuje růst „špatných“ bakterií ve střevech.
- **Zelenina a ovoce každý den** – pro dostatek vlákniny, vitamínů.
- **Fermentované potraviny** – kefír, kvašená zelenina nebo jogurt jako přirozený zdroj probiotik.

Funkční potraviny, na které nezapomínat:

- **Játra** – mimořádně bohatý zdroj vitamínu A, železa, B12 a dalších minerálů důležitých pro imunitu. Zařazujte 1x týdně.
- **Vejce** – výborný zdroj bílkovin a vitamínu D.
- **Máslo z krav krmených trávou** – přirozený zdroj vitamínů A, D a K2.
- **Vývary** – podporují střevní zdraví, hydrataci a dodávají minerály.
- **Bobule a tmavé ovoce** – obsahují silné antioxidanty a vitamín C.

CO KONKRÉTNĚ DOPORUČUJI?

Níže uvedené doplňky a přístupy doporučuji na základě vlastních zkušeností a dlouhodobého sledování účinků u dětí v předškolním věku. Samozřejmě existuje více možností a produktů, ale tyto mám osobně vyzkoušené a osvědčily se mi. Berte je jako inspiraci, ne jako jedinou cestu – každý rodič i dítě má jiné potřeby.

Pro dlouhodobou prevenci (celoročně):

- **Vitamin D3** – zásadní pro funkci imunitního systému. Podporuje správnou činnost T-lymfocytů, přispívá k obranyschopnosti sliznic a reguluje zánětlivé procesy. Dále hraje klíčovou roli při tvorbě kostí, berte ideálně v kombinaci D3+K2.
- **Omega 3** – především DHA a EPA mastné kyseliny, které působí protizánětlivě, podporují zdravý vývoj mozku, očí a nervové soustavy. Pomáhají udržet rovnováhu v imunitní odpovědi a mohou snižovat riziko vzniku alergických onemocnění.

Vše v jednom produktu zde: [Trime Kids Omega 3 + D3/K2](#)
(můžete využít 10% slevu s kódem VERONIKA10)

Před a během chřipkové sezóny:

- **Kolostrum** – obsahuje přirozené protilátky (imunoglobuliny) a další látky, které pomáhají tělu v boji proti infekcím a podporují hojení. Chrání sliznice a podporuje obnovu buněk.
 - [Kolostrum Betula](#)
- **Betaglукany** – přírodní aktivátory imunity z hub a kvasnic, ideální proti virózám.
 - [Mycocomplex](#)
- **Acerola** – jeden z nejbohatších přírodních zdrojů vitamínu C, který je klíčový pro imunitní buňky, hojení i ochranu před oxidačním stresem.
 - [Acerola](#) (kapsli vysypat např. do kaše)

CO KONKRÉTNĚ DOPORUČUJI?

- **Ústní probiotika s kmenem *Streptococcus salivarius* K12** - pomáhají posilovat imunitu v dutině ústní a snižovat výskyt nachlazení, angín či zánětů uší. Vhodné k dlouhodobé prevenci u dětí s opakovanými infekcemi – ideálně během zimy, při nástupu do školky nebo po antibiotikách. Doporučuji užívat denně alespoň 1–3 měsíce.
 - **Bactoral**

Při prvních příznacích nemoci:

- Liposomální vitamin C – v tekuté formě s vyšší vstřebatelností.
 - **Lipo-C Askor Junior**
- Zinek – zkracuje trvání nachlazení, podporuje regeneraci sliznic.
 - **Liquid Zinc Drops**
- Bylinné sirupy a spreje:
 - **Tygří sirup Mycomedica**
 - **Erdoherbal** nebo **Pandí sirup** na suchý i vlhký kašel
 - **Quinton nosní sprej** na čištění nosu

Vhodné bylinky pro děti:

Rostlinná říše nabízí šetrné, ale účinné prostředky pro podporu imunity – často formou čajů nebo sirupů. U dětí jsou nejvhodnější tyto byliny:

- Echinacea – aktivuje imunitní systém, vhodná při nástupu viróz.
- Rakytník – silný antioxidant, bohatý na vitamín C.
- Šípek – podporuje odolnost, protizánětlivý.
- Lípa, bez černý – jemně močopudné a protizánětlivé účinky.
- Heřmánek a mateřídouška – vhodné při kašli, zahlenění, zároveň zklidňují.

NA CO SI DÁT POZOR

I když mají rodiče dobrý úmysl, některé zažité postupy mohou být pro imunitní systém spíše zátěží než podporou. Tady jsou nejčastější:

1. Přemíra multivitaminů bez reálné potřeby

Někdy děti dostávají příliš mnoho různých doplňků najednou – často zbytečně a bez návaznosti na jídelníček. Organismus může být zatížen nadbytkem a některé živiny se nemusí efektivně vstřebat.

2. Příliš častá ATB bez podpory regenerace mikrobiomu

Antibiotika jsou někdy nezbytná, ale bohužel působí nejen proti škodlivým bakteriím, ale ničí i prospěšné mikroorganismy v trávicím traktu. Bez jejich obnovení může být imunita oslabená ještě týdny až měsíce po léčbě.

Co pomáhá:

- Během i po léčbě podávat probiotika odolná vůči antibiotikům, např. s kmenem *Saccharomyces boulardii*.
- Zahrnout do stravy fermentované potraviny (kefír, kysané zelí, kimchi, jogurt).
- Zvýšit přísun vlákniny – jako výživa pro střevní mikrobiom.

3. Podceňování regenerace po nemoci

Když dítě po nemoci vypadá „v pohodě“, bývá lákavé rychle ho vrátit do školky. Jenže imunitní systém může být ještě oslabený – a návrat do kolektivu ve chvíli, kdy tělo není plně zregenerované, často končí opakovaním infekce.

NA CO SI DÁT POZOR

4. Snižování teploty moc brzy

Brzké podání léků na snížení teploty může narušit přirozenou imunitní reakci. Zvýšená teplota je obranný mechanismus, kterým tělo bojuje proti infekci. Samozřejmě – jsou situace, kdy léky pomohou zmírnit bolest a zlepšit komfort, ale měly by být využívány vědomě, ne automaticky.

Co pomáhá:

- U dětí od 3 let nebývá nutné snižovat teplotu hned při prvním zvýšení – často stačí vyčkat, pokud dítě pije, spí a celkově zvládá. Sledujte celkový stav, chování a hydrataci – ne jen číslo na teploměru.
- Vždy se poraďte s pediatrem, pokud máte pochybnosti – důležitá je i vaše intuice a znalost vlastního dítěte.

5. Přílišná sterilita a čistota

Imunita se učí kontaktu s okolím. Pokud se dítě „nesmí umazat“, je to pro jeho obranyschopnost z dlouhodobého hlediska nevýhodné.

6. Nadměrné slazení a sladkosti denně

Sladké jogurty, rohlíky, sušenky nebo piškoty – častá realita dětského jídelníčku. Pro mikrobiom ale znamenají minimum výživy a podporu růstu méně prospěšných bakterií.

Co místo toho: fermentované potraviny (jogurt, kefír), ovoce se slupkou, ovesné vločky, vařená zelenina, luštěninové pomazánky.

ZÁVĚREM

Kontakt na mě:

Pokud vás zajímá nějaké konkrétní téma podrobněji, nebo byste chtěli poradit s výběrem vhodných doplňků pro vaše dítě, neváhejte mě kontaktovat na e-mailu konzultace@veronikabrix.cz nebo přes mé stránky www.veronikabrix.cz.

Moc ráda budu vaším průvodcem.

Speciální kód pro čtenáře e-booku na 10% slevu u TRIME:

VERONIKA10

Upozornění:

Tento e-book slouží pouze k informačním a vzdělávacím účelům a nenahrazuje lékařskou péči, diagnostiku ani léčbu. Veškeré informace jsou určeny pro zdravé děti bez diagnostikovaných alergií, chronických onemocnění nebo speciálních dietních režimů.

Autorka není lékařka, ale certifikovaná výživová poradkyně. Všechny uvedené informace vycházejí z odborných zdrojů a zkušeností z praxe. Za způsob využití těchto informací a případné následky nenese autorka odpovědnost. V případě zdravotních potíží se vždy obraťte na ošetřujícího pediatra.