

Захищає і оберігає

Всесвітній день імунітету відзначається від 2002 р. за ініціативою ВООЗ. Його мета — привернути увагу якомога ширшого кола громадськості до проблем, пов'язаних із поширеністю різних імунних захворювань, а також до збереження і зміцнення імунітету в цілому

Термін «імунітет» походить від латинського слова «*immunitas*», що означає «звільнення». Імунітет — це здатність імунної системи зберігати цілісність і сталість внутрішнього середовища організму. Імунна система відповідає за два важливих процеси: заміну трансформованих або пошкоджених клітин різних органів і захист від проникнення чужорідних агентів. У такий спосіб забезпечуються протиінфекційний, протипухлинний захист і генетична стабільність організму.

ІМУНІТЕТ ТА ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ

— Харчування зумовлює не тільки форму, тобто тіло людини, але і його зміст — обмін речовин в організмі, його здатність жити і протистояти всім негативним чинникам навколишнього світу, зокрема інфекціям, токсичним впливам, екстремальним природним факторам, — зазначає професор Олеся Горленко, д-р мед. наук, завідувач кафедри дитячих хвороб медичного факультету Ужгородського національного університету. — Схильність людини до різних захворювань бактеріальної та вірусної природи визначається спадковими чинниками та станом імунної системи. Однак здатність протистояти інфекціям також багато в чому залежить від харчування, яке може посилити або послабити імунний захист організму.

Головним завданням батьків і лікарів для подальшого нормального розвитку дитини впродовж усього життя є забезпечення її повноцінного харчування у грудному віці. Саме у цей період відбувається найінтенсивніше збільшення маси і довжини тіла, формування внутрішніх органів і систем та імунологічного статусу.

Єдиною їжею, що найкраще пристосована самою природою до потреб дитини



першого року життя, є материнське молоко. Воно здатне повністю задовольнити енергетичні потреби малюка протягом перших 6 міс життя, забезпечити широке коло функцій захисного характеру та якнайтоншої регуляції — управління розвитком і диференціюванням тканин і органів.

Перше правило успішного вигодовування — починати грудне вигодовування у перші 30–60 хв після народження дитини, що обумовлено низкою обставин, серед інших — необхідністю профілактики бактеріальних ускладнень у новонародженого. З першими краплями молозива немовля отримує антитіла — так звану живу теплу вакцинацію. Високий рівень імуноглобулінів у молозиві та безліч інших захисних чинників дають підстави вважати його не тільки продуктом харчування, а й ліками — модулятором розвитку дитини.

У грудному молоці містяться цитокини — біологічні медіатори імунної відповіді, які необхідні для фізіологічного формування імунітету в немовлят. Найважливіші цитокини — фактор некрозу пухлин, інтерлейкіни, гранулоцит-колоніестимулювальний і гранулоцит-макрофаг-колоніестимулювальний фактори.

Поза тим, імунітет дитини формують такі захисні та інші біологічно активні фактори грудного молока: інтерферон (має протівірусну та протипухлинну активність, чинить антибактеріальний захист); епітеліальний чинник росту (підсилює бар'єрну функцію слизової оболонки); антитіла (забезпечують захист від вірусів і бактерій); лактоферин (здійснює антимікробний та антиоксидантний захист); клітинні елементи: лімфоцити, макрофаги (забезпечують антибактеріальний та протиінфекційний імунітет у новонародженого); вітаміни С, Е, А, D, групи В (підвищують опірність до інфекцій); залізо (імунний антиоксидантний захист); мідь (антиоксидант); цинк (імунний захист).

ІМУНІТЕТ ТА ХАРЧУВАННЯ ДОРΟΣЛИХ

— Здорова імунна система захищає нас від бактерій і вірусів та попереджає розвиток онкологічних захворювань, руйнуючи патологічні клітини, — пояснює професор Тарас Ганич, д-р мед. наук, завідувач кафедри факультетської терапії медичного факультету Ужгородського національного університету. — Імунна система реагує на все, що загрожує організму, — бактерії, віруси, паразити і ракові клітини. У період внутрішньоутробного розвитку імунна система дитини вчиться розрізняти нормальне навколишнє середовище, власні тканини і зовнішні загрозиливі агенти.

Недостатня активність імунної системи підвищує розвиток вірусних інфекцій (грип, застуда і простий герпес); зумовлює підвищення втомлюваності та провокує розвиток хронічної втоми; спричиняє виникнення алергічної реакції й алергічних станів (сінна лихоманка, бронхіальна астма). Слабка імунна система не здатна ефективно розрізняти та руйнувати ракові клітини, через що зростає ризик виникнення злоякісних захворювань. Надлишкова активність імунної системи може також зумовити захворювання, наприклад, ревматоїдний артрит.

За результатами проведених останніми роками досліджень, встановлено, що недостатність та надлишок розвитку імунної системи можна коригувати завдяки правильному харчуванню.

Окремі продукти містять певні харчові речовини, які здатні стимулювати імунітет, що доцільно використовувати для підвищення стійкості до інфекцій і в боротьбі з онкологічними недугами. Іноді у деяких людей вживання певних продуктів може провокувати неадекватну імунну відповідь — харчову чутливість. Харчова чутливість як реакція на продукти з боку імунної системи поділяється на два типи: непереносимість деяких продуктів та харчова алергія.

Харчова алергія — явна реакція на певну їжу після її вживання — відносно рідкісне явище. Іноколи виникають незначні симптоми (наприклад, висипання після вживання ягід). У важких випадках харчова алергія може призвести до розвитку небезпечного для життя анафілактичного шоку. Тому дуже важливо встановити, який саме продукт зумовлює харчову алергію, і відмовитися від його вживання.

Непереносимість продуктів харчування відзначають значно частіше. При цьому симптоми можуть розвиватися через декілька годин або днів після споживання продукту і носять системний (генералізований) характер. З огляду на такі неспецифічні і віддалені реакції непереносимість продуктів нерідко залишається нерозпізнаною, тож іноді від неї страждають протягом багатьох років.

Провідну роль у підвищенні імунного стану організму відіграють такі речовини.

Вітамін С проявляє імуностимулювальний ефект, збільшує вироблення антитіл і швидкість дозрівання імунних клітин. У високих концентраціях міститься в бананах, цитрусових, ківі і зелених овочах.

Цинк — життєво необхідний для утворення і функціонування імунних клітин. Низький рівень цинку в організмі може призвести до ослаблення імунної системи. Найбільше на цинк багаті морепродукти, риба і зернові продукти (хліб з непросіяного борошна).

Бета-каротин перетворюється в організмі на вітамін А, що допомагає захистити



Тарас Ханич

клітини імунної систем від шкідливого впливу вільних радикалів, а також виявляє імуностимулювальну дію. Фрукти зеленого і жовтого кольору та овочі містять бета-каротину найбільше.

— Існує пряма залежність між кількістю їжі, яку необхідно організму перетравити, і ефективністю імунної системи. Чим більше ми їмо, тим частіше імунна система дає збій, — застерігає Тарас Ганич. — Отже, для кращого функціонування імунної системи необхідно споживати їжу в невеликій кількості, особливо жирну і важку, а також молочні продукти, які утворюють слиз у травній системі.

Чим вищий рівень глюкози в плазмі крові, тим нижча ефективність імунної системи. Такий ефект дають всі види очищеного цукру. Відтак, від надмірного вживання цукру, солодощів, випічки і солодких напоїв варто відмовитися.

ІМУНОСТИМУЛОВАЛЬНА ДІЄТА

Захисні сили організму може підвищити фізіологічно повноцінна дієта, збагачена нутрієнтами, які необхідні для функціонування імунокомпетентних клітин. Відтак до раціону доцільно вводити такі продукти.



Олеся Горленко

М'ясо: телятина, індичатина; печінка (теляча, свиняча, бараняча).

Риба та морепродукти: жирна морська риба (тріска атлантична, печінка тріски, камбала, сайра атлантична, лосось, тунець). У тижневе меню повинно входити не менше 400 г риби цих видів. Особливість кулінарної обробки — не варити. Можливе споживання консервів (у власному соку).

Курячі яйця: не більше одного на день.

Кисломолочні продукти (сметана, кефір, ряжанка, йогурт, домашній сир).

Рослинна олія: лляна (20–30 г/добу) та оливкова.

Овочі та зелень: овочі зеленого, червоного та жовтого кольору (помідори, морква, червоний перець, зелена цибуля, зелений горошок, капуста кольрабі, картопля, шпинат, кріп).

Фрукти: цитрусові.

Ягоди: шипшина, садова горобина, суниця.

Злаки: пшениця (пшеничні висівки та проростки), вівсяні пластівці, сочевиця.

Інші продукти: соя, пивні дріжджі, білі гриби, часник, фісташки, кокос.

ІМУНІТЕТ І АКТИВНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Загартування, а саме плавання, обливання і контрастний душ також допоможуть зміцнити імунітет. Чергування високих і низьких температур — чудове тренування імунної системи. Ефективним вважається загартування у лазні та сауні.

Для підвищення опірності організму корисними будуть фізичні вправи: гімнастика, аеробіка, фітнес, біг, плавання, тривалі піші прогулянки, шейпінг, тренажери. Проте пам'ятайте, що надмірні навантаження можуть зашкодити імунітету.

Лариса Дедишина