Žena-in.cz, 10. 4. 2017

Nepodceňujte jarní nachlazení a doplňte stravu o vitamíny

První jarní paprsky potěší po dlouhých zimních měsících snad každého. Dny se prodlužují, teploty rostou, příroda se probouzí a láká k venkovním radovánkám s dětmi. Na začátku jara je však stále poměrně chladné počasí, a právě toto přechodové období přináší řadu zdravotních nástrah, které mohou po zimě ještě oslabený dětský imunitní systém potrápit.

„S příchodem vytouženého sluníčka děti odkládají oblečení, objevují jarní přírodu všemi smysly, během her si sedají na studenou zem. Na přelomu zimy a jara mohou být ještě oslabené, a tudíž méně odolné proti chladu. ***Častokrát tak u nich dojde k prochladnutí, které může společně s oslabeným imunitním systémem zapříčinit zánět močových cest.*** *Vhodným výběrem přiměřeného oblečení vzhledem k venkovním teplotám ale také aktivitám je možné děti ochránit před nepříjemným nachlazením a virózami, které bývají běžné v tomto období. Základem by mělo být tzv. vrstvení, díky němuž lze dítěti sundat nebo obléct jeden kus oblečení a zabezpečit tak přiměřené teplo i v případě proměnlivého počasí,"* říká MUDr. Ivana Kobrlová, praktická lékařka pro děti a dorost.

Doplňte stravu o vitaminy

Jaro představuje období, které klade zvýšené nároky na odolnost dětského organizmu. V důsledku nedostatku slunečního záření, přísunu čerstvé zeleniny a ovoce nebo fyzické aktivity mohou být děti oslabené a více náchylné k nachlazením či virózám. Rodiče by proto měli dbát, aby děti přijímaly dostatek vitaminů, a to především přírodní cestou. *„Pro zdravý vývoj dítěte je důležitá* ***vyvážená a plnohodnotná strava****. Jídelníček by měl obsahovat dostatek* ***zeleniny, ovoce, mléčných výrobků a masa****. Co se týče potřeby vitaminů, u zdravého jedince ji lze zcela pokrýt z přírodních zdrojů. V případě, že je dítě nemocné nebo má nedostatek konkrétních látek, mohou rodiče po domluvě s lékařem dodat nezbytné složky pomocí doplňků stravy či vitaminových preparátů. V jarním období je vhodným doplňkem například* ***hlíva ústřičná*** *nebo* ***echinacea****. Ty mimo jiné pomáhají podporovat imunitní systém a zlepšovat celkový zdravotní stav. Rodiče by neměli zapomenout, že důležitý pro zdraví a posílení imunity dětí je také dostatečný pobyt venku na čerstvém vzduchu a také pozvolné otužování, které trénuje tepelně regulační mechanizmy dítěte, tím nepřímo zvyšuje jeho odolnost proti virovým nákazám,"* uvádí MUDr. Ivana Kobrlová.

MUDr. Ivana Kobrlová

MUDr. Ivana Kobrlová vystudovala Fakultu dětského lékařství Univerzity Karlovy v Praze, má atestaci z pediatrie a licenci praktického lékaře pro děti a dorost. Jako lékařka pediatrie Nemocnice Mělník pracuje již 28 let. Dobrý pediatr by podle ní měl mít selský rozum a individuální přístup k dětem. Úspěšný může být jen tehdy, pokud je zároveň i dobrým psychologem.