

## Nejúčinnější obrana proti koronaviru je dobrá imunita a zdravý rozum

Všechny dosavadní informace svědčí pro to, že kvalitní imunita je pro snížení rizika onemocnění, v případě samotného onemocnění pak pro jeho lehký průběh zásadní.

Zdravý rozum je nezbytný pro racionální a bezpečné chování v současné davové psychóze ilustrované nepochopitelnými nákupy potravinových zásob, dezinfekčních prostředků ochranných roušek, které pak (více, či méně všechny) chybí tam, kde jsou skutečně potřebné, tedy ve zdravotnictví a v pobytových zařízeních sociálních služeb.

### Skupiny osob, u kterých je imunita spíše snižená

- 1) **Konzumenti dietních režimů**, které omezují či vylučují některé skupiny potravin, či některé nutričně významné potraviny, zejména jde o low carb diet, keto diety, raw stravování, veganské stravování, vegetariánské směry s výjimkou lakto ovo vegetariánského (při dostatečném množství vajec a sýrů v denní konzumaci), stravy bez masa, bez mléčných výrobků
- 2) **Osoby s významnou fyzickou či psychickou zátěží**, aktuálně tedy zdravotníci, pracovníci hygienických a epidemiologických pracovišť, celní správy, případně integrovaného záchranného systému,
- 3) **Osoby s vyšší vnímavostí k infekci**, to jsou například těhotné ženy a menší děti
- 4) **Osoby v rekonvalescenci**, tedy po operacích, po jiných akutních onemocněních
- 5) **Osoby chronicky nemocné**, tedy osoby, které mají chronické onemocnění, s nímž se dlouhodobě léčí (například diabetici, astmatici, kardiaci)
- 6) **Osoby se sníženou imunitou**, to jsou všichni, kteří pro své onemocnění užívají léky snižující imunitu, nebo osoby, které mají onemocnění ovlivňující imunitní aktivitu (například osoby po transplantacích, onkologicky nemocní, nemocní se systémovými onemocněními)
- 7) **Senioři** jsou ohroženi, protože se u nich kombinuje horší schopnost odolnosti kvůli vyššímu věku, velmi častá chronická onemocnění a velmi často i nedostatečná výživa, zejména na úrovni živočišných bílkovin, ovoce a zeleniny
- 8) **Osoby, jejichž způsob života zatěžuje organismus škodlivými látkami** a tím zvyšují potřebu kvalitní výživy a zdrojů ochranných látek, které ale nekonzumují (například kuřáci, chroničtí konzumenti alkoholu – nejen alkoholici, uživatelé návykových látek, ale i látek povzbuzujících)

### Posílení imunity:

- 1) **Každodenní konzumace živočišných bílkovin** = nejméně 3 porce denně u dospělé osoby
- 2) **Každodenní konzumace zakysaných mléčných výrobků** = nejméně 150 g výrobku s živou kulturou
- 3) **Každodenní konzumace bobulového ovoce** = nejméně 50 g, optimálně 100 g
- 4) **Každodenní konzumace zeleniny** = nejméně 300 g denně, a to v syrové i tepelně upravené formě (vhodné je střídat různé druhy)
- 5) **Každodenní konzumace běžného ovoce** = nejméně 100 g různých druhů
- 6) **Každé hlavní jídlo obsahuje zdroje bílkovin, sacharidů a vlákniny** = vždy maso nebo vejce nebo mléčné výrobky + přílohu nebo pečivo + zeleninu nebo ovoce
- 7) **Každodenní konzumace tekutin v množství nejméně 30 ml/kg hmotnosti**, optimálně bez obsahu energie (například voda, středně mineralizované vody, ovocné čaje), množství se zvyšuje při pocení, kýchání, průjmu či horečce

- 8) **Zajištěná vlhkost prostředí 50%**, lze využít nejen zvlhčovače, ale i mokré ručníky či prostěradla rozvěšená v prostoru. Zvlhčené sliznice (například v nose) jsou bezpečnou obranou proti pronikání virů a bakterií do těla.
- 9) **Pravidelné procházky v přírodě**, nejméně 30 minut denně třeba i v městském parku
- 10) **Pravidelné větrání místností**, několikrát denně podle venkovní teploty (nejméně 10 minut)

#### **Zásoby v domácnosti?**

**Co už doma máme** = většina obyvatel má ve své domácnosti nějaké potraviny a má i představu o tom, jak často je používá a na jak dlouho tedy vydrží. Pokud tedy cukr či mouku kupujete jednou za měsíc, nemá smysl si je kupovat ve větším množství než 1 kus. Totéž se týká i ostatních potravin. **Soudě dle nákupního šílenství posledních dnů a týdnů hodlají nakupující konzumovat denně, nejméně po několik měsíců, pečivo a moučnický v množství 3 a více kilogramů na osobu.**

**Co máme v mrazáku?** Z revize mrazáku je třeba vycházet při plánování co a na jak dlouho lze z uložených potravin připravovat.

#### **Zdravý rozum:**

- 1) Nakupujeme jen to, co skutečně spotřebujeme v běžném stravovacím režimu.
- 2) Místo návštěv supermarketů se denně projdeme v přírodě.
- 3) Své stravování zhodnotíme a upravíme tak, abychom optimalizovali svou imunitu.
- 4) Pokud budeme v karanténě, budeme pravidelně větrat, v médiích budeme přednostně sledovat komedie a dokumenty o přírodě.
- 5) S využitím médií si denně zacvičíme podle návodů či sw umožňujících optimální využití svalových skupin.
- 6) V četbě budeme preferovat kvalitní kuchařky, z nichž získáme náměty pro osvěžení vlastního stravování.
- 7) Svůj denní rytmus uzpůsobíme biorytmům organismu, s využitím systému 3x8, tedy 8 hodin práce, 8 hodin zábavy, relaxace a 8 hodin spánku.

**Závěry: současnou realitu lze se zdravým rozumem úspěšně využít k ozdravení organismu, posílení imunity a optimalizaci psychické kondice.**

V horším případě (bez použití zdravého rozumu), pod vlivem davové psychózy lze předpokládat zhoršení zdravotního stavu.

Ve vazbě na konzumaci nakoupených potravin zhoršení stavu výživy s přírůstkem hmotnosti. Ve vazbě na dlouhodobý stres zhoršení psychického stavu i imunity.

Ve vazbě na utracené finanční prostředky snížení kvality výživy i v dlouhodobém horizontu.

Celkově tedy významně vyšší riziko nemocnosti, a to nejen ve vztahu ke koronaviru.

*PhDr. Tamara Starnovská  
nutriční terapeutka  
předsedkyně Sekce výživy a nutriční péče, z. s.*