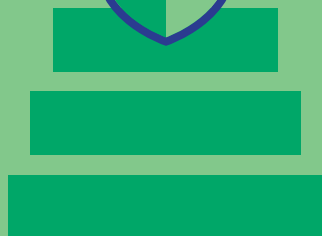


ODOLNOSŤ IMUNITNÉHO SYSTÉMU A ÚLOHA VÝŽIVY PRI VAŠEJ OCHRANE A OCHRANE VAŠICH BLÍZKYCH

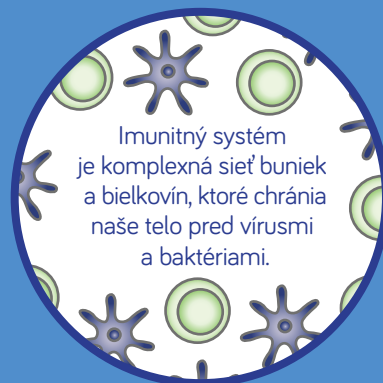
Ak vy alebo niekto z vašich blízkych trpí podvýživou súvisiacou s ochorením, urobte všetko pre to, aby ste seba aj ich ochránili, čo nebolo nikdy dôležitejšie ako dnes.



IMUNITNÝ SYSTÉM



Podniknúť kroky na vybudovanie odolného imunitného systému, ktorý dokáže čeliť infekciám, je niečo, o čo sa môžeme pokúsiť všetci.



Imunitný systém je komplexná sieť buniek a bielkovín, ktoré chránia naše telo pred vírusmi a baktériami.

Zdravá a pestrá strava je veľmi dôležitá pre podporu imunitného systému. Veľa živín ovplyvňuje schopnosť organizmu bojovať proti infekciám.

Dobrá výživová stav je jednou z hlavných podmienok pre podporu:

- ✓ zdravého imunitného systému
- ✓ rýchlejšej rekonvalescencie po chorobe

BIELKOVINY:

Bielkoviny nie sú zodpovedné len za rast svalovej hmoty a jej regeneráciu, ale pomáhajú tiež regulovať kľúčové odpovede imunitného systému.

ZDRAVÉ TUKY:

Omega-3 mastné kyseliny majú protizápalové účinky, ktoré môžu pomôcť v procese uzdravenia.

PREBIOTIKÁ A PROBIOTIKÁ:

Prebiotiká a probiotiká pozitívne vplyvajú na črevné baktérie. Až 70 % imunity sa nachádza v črevách.

VITAMÍNY A MINERÁLNE LÁTKY:

Vitamín D spolu s antioxidantmi, ako je vitamín C, zinok a selén, hrajú dôležitú úlohu pri dosahovaní adekvátnych imunitných odpovedí na patogény.

V našom živote sú obdobia a situácie, keď je veľmi náročné zabezpečiť dostatočnú výživu len prostredníctvom bežnej stravy.



Ak pre zdravotné ťažkosti nedokážete pokryť špecifické výživové potreby, môžete prijímať prípravky enterálnej výživy na popíjanie, ktoré sú navrhnuté ako doplnok k bežnej strave. Prípravky sa musia používať pod lekársym dohľadom.

V prípade, že ste u seba alebo svojho blízkeho zaznamenali stratu telesnej hmotnosti alebo zníženu chuť do jedla z dôvodu ochorenia či nepriaznivého zdravotného stavu, obráťte sa na svojho lekára a spýtajte sa na možnosť nutričnej podpory.

