

## **Τι πρέπει να τρώει ένα παιδί όταν είναι κρυωμένο ή έχει ίωση; Υπάρχουν τροφές που ανεβάζουν ή ρίχνουν τον πυρετό;**

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Κυριακή Απέργη / Διαιτολόγος*

Πολύ συχνά οι ιώσεις ταλαιπωρούν τα μικρά και «μεγάλα» παιδιά, ειδικά κατά τους χειμερινούς μήνες, που μπορεί να πάρουν διαστάσεις «επιδημίας». Πολλοί μαθητές αναγκάζονται να παραμένουν στο σπίτι, είτε για να μην μεταδώσουν ή ακόμα για να μην κολλήσουν ιώσεις, ενώ συνήθως στις οικογένειες που υπάρχουν μικρά παιδιά, ένα- ένα τα μέλη της πέφτουν σαν ντόμινο στο κρεβάτι.

Η πρόσληψη των ιώσεων είναι πολύ σημαντική για όλη την οικογένεια. Στην ενδυνάμωση του οργανισμού η διατροφή, η άσκηση, αλλά και η επαρκής ανάπαυση

μπορούν να συμβάλουν δραστικά, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα. Όταν όμως το κάποιο πέσει στο κρεβάτι, η διατροφή μπορεί να συνδράμει, αλλά σε μικρότερο βαθμό, για την γρηγορότερη αποδρομή ή την μείωση των συμπτωμάτων της ίωσης.

Για την γρηγορότερη ανάρρωση, το ανοσοποιητικό σύστημα του παιδιού είναι σημαντικό να έχει στην διάθεση του επαρκή ποσότητα ενέργειας (θερμίδων) και δομικών συστατικών (πρωτεϊνών) για την παραγωγή των «στρατιωτών» του, δηλαδή των λευκών αιμοσφαιρίων και των αντισωμάτων, που θα πολεμήσουν εναντίον του παθογόνου ιού. Τόσο ανεπαρκής, όσο και η πολύ αυξημένη πρόσληψη τροφής δρα ανασταλτικά παρατείνοντας τον χρόνο ανάρρωσης.

Πρώτο και πιο σημαντικό βήμα αποτελεί η καλή ενυδάτωση και η αποκατάσταση της απώλειας υγρών με νερό, διαλύματα ηλεκτρολυτών, τσάι, αφεψήματα και ζωμούς, που θα πρέπει να ξεκινά άμεσα, σε μικρές ποσότητες ακόμα και αν υπάρχουν γαστρεντερικά συμπτώματα. Εφόσον η όρεξη του παιδιού είναι καλή και τυχόν εμετοί περιοριστούν, η διατροφή του παιδιού πρέπει να επανέρχεται στην συνήθη πρόληψη, με τροφές που του είναι οικείες και αρεστές.

Όσο και αν ακούγεται οξύμωρο, η κοτόσουπα αυγολέμονο, με κοτόπουλο, αυγό, καρότο, ελαιόλαδο, λεμόνι, ρίγανη κτλ φαίνεται να βοηθά ιδιαίτερα στο κρυολόγημα. (1) Επτά μικροθρεπτικά συστατικά παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση των ιώσεων και τα επτά βρίσκονται στην κοτόσουπα. Οι βιταμίνες Β6, C, E, A, το σελήνιο, το μαγνήσιο και ο ψευδάργυρος είναι σημαντικά για τη διατήρηση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος και τα συμπληρώματα που πωλούνται για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος περιέχουν τις παραπάνω βιταμίνες και μέταλλα σε δόσεις που υπερβαίνουν κατά πολύ τη συνιστώμενη ημερήσια δόση. Ωστόσο, δεν υπάρχει καμία απόδειξη ότι αυτά τα συμπληρώματα έχουν περισσότερα οφέλη από μια υγιεινή διατροφή. Επίσης, η σούπες και οι ζωμοί είναι ιδιαίτερα αγαπητές από τα παιδιά και πολύ εύπεπτες. Είναι ιδανικές όταν υπάρχει συνάχι, πυρετός ή γαστρεντερικά συμπτώματα, καλύπτοντας την αυξημένη ανάγκη για υγρά, ενώ επειδή τρώγονται ζεστές (προσοχή όχι καυτές) βοηθούν τον πονόλαιμο. Ο ατμός τους μάλιστα δρα σαν φυσικό αποσυμφορητικό. Το λευκό κρέας, όπως κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι, είναι ιδιαίτερα χαμηλό σε κορεσμένο λιπαρά, ενώ περιέχει το αμινοξύ κυστεΐνη, που προστατεύει από μολύνσεις του αναπνευστικού, βοηθώντας στην υγροποίηση και απομάκρυνση της βλέννας από τη μύτη και τους πνεύμονες. (2,3)

Άλλες τροφές που βοηθούν είναι τα μανιτάρια, που περιέχουν τις β-γλυκάνες (διαλυτοί πολυσακχαρίτες) με την ικανότητα να θωρακίζουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Το κρεμμύδι, επίσης, περιέχει κερκετίνη, μια ουσία με αντιφλεγμονώδη,

αντιμικροβιακή και αντισηπτική δράση, ενώ το σκόρδο (σε μεγάλες ποσότητες), με την αλισίνη έχει αντιμικροβιακές ιδιότητες και διεγείρει την παραγωγή λευκοκυττάρων (4). Το τζίντζερ είναι ένα μπαχαρικό- φάρμακο, που βοηθά ιδιαίτερα στις λοιμώξεις (5). Επίσης, οι τροφές πλούσιες σε «καλά» προβιοτικά, όπως το γιαούρτι και το κεφίρ, συμβάλλουν στη διατήρηση της ισορροπίας της μικροβιακής χλωρίδας του εντέρου, ενισχύοντας όλο το ανοσοποιητικό και βοηθώντας σε ιώσεις ανεξάρτητα από το αν υπάρχουν ή όχι γαστρεντερικά συμπτώματα. (6)

Η βιταμίνη C είναι πολύ γνωστή για τα κρυολογήματα, επηρεάζοντας την παραγωγή κυτοκινών, που εξουδετερώνουν τους παθογόνους μικροοργανισμούς, αλλά φαίνεται ότι είναι πιο δραστική στην πρόληψη, παρά στην καταπολέμηση των ιώσεων. Αντίθετα η εχινάκια ίσως μπορεί να βοηθήσει περισσότερο κατά την διάρκεια των ιώσεων.(7) Προσοχή, όμως καθώς η εχινάκια δεν πρέπει να λαμβάνεται από ασθενείς που βρίσκονται σε ανοσοκαταστολή. Η πρόληψη βιταμίνης D μπορεί επίσης να βοηθήσει τον οργανισμό να καταπολεμήσει ένα κρυολόγημα, αλλά καλό θα ήταν να ελέγχουμε τα επίπεδα της βιταμίνης στο ορό του αίματος να είναι σε επαρκή επίπεδα όλο τον χρόνο και όχι να λαμβάνουμε συμπλήρωμα της βιταμίνης, όταν ήδη είμαστε άρρωστοι. (7,8)

Από την άλλη η υψηλή κατανάλωση απλών σακχάρων (γλυκά, χυμοί, αναψυκτικά κτλ) στη διάρκεια μιας ίωσης μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη λειτουργία του ανοσοποιητικού. Από τα απλά σάκχαρα, για τα νήπια άνω των 12 μηνών, προτιμείστε το μέλι σε μικρή ποσότητα, που φαίνεται ότι έχει αντιμικροβιακές ιδιότητες (9).

Επίσης, δίαιτες πλούσιες σε κορεσμένο λίπος φαίνεται να αυξάνουν τον κίνδυνο μολύνσεων, ενώ μια διατροφή με πολυακόρεστα ω-3 λιπαρά (ψάρι, καρύδια, λιναρόσπορος) (10) και μονοακόρεστα λιπαρά (ελαιόλαδο) φαίνεται να βοηθά. (11)

Υπάρχει ένας μύθος που λέει ότι όταν έχουμε πυρετό πρέπει να αποφεύγουμε την λήψη ψαριού ή αυγών, αλλά αυτό δεν ισχύει παρά μόνο αν πρόκειται να γίνει ταυτόχρονα με κάποιες αντιβιώσεις. Μερικοί άνθρωποι έχουν αναφέρει ότι η πρόσληψη γαλακτοκομικών πυκνώνει την βλέννα. Ωστόσο, πολλές μελέτες δείχνουν ότι η πρόσληψη γαλακτοκομικών δεν προκαλεί καμία αλλαγή στον βήχα, τη συμφόρηση ή την παραγωγή βλέννας, ακόμη και μεταξύ εκείνων που είναι άρρωστοι. (12)

Μαζί με την διατροφή καλό θα ήταν το παιδί να πίνει αρκετά υγρά, αλλά και χυμούς φρέσκων φρούτων, τσάι, σαλέπι, αφεψήματα βοτάνων, που είναι πλούσια σε πολυφαινόλες και αντιοξειδωτικά με λίγο μέλι και να ξεκουράζεται επαρκώς.

Ο μέσος χρόνος διάρκειας μιας ίωσης είναι 3-5 μέρες. Σε περίπτωση που το παιδί πάσχει από κάποιο χρόνιο νόσημα ή η ίωση υποτροπιάσει ή το παιδί ταλαιπωρείται συχνά, δεν έχει όρεξη και είναι ληθαργικό, καλό θα ήταν αν συμβουλευτείτε τον οικογενειακό ιατρό σας.

### **Βιβλιογραφία:**

1 Rennard BO1, Ertl RF, Gossman GL, Robbins RA, Rennard SI. Chicken soup inhibits neutrophil chemotaxis in vitro. *Chest*. 2000 Oct;118(4):1150-7.

2 Rushworth GF1, Megson IL2. Existing and potential therapeutic uses for N-acetylcysteine: the need for conversion to intracellular glutathione for antioxidant benefits. *Pharmacol Ther*. 2014 Feb;141(2):150-9. doi: 10.1016/j.pharmthera.2013.09.006. Epub 2013 Sep 28.

3. Hui DS1, Lee N. Adjunctive therapies and immunomodulating agents for severe influenza. *Influenza Other Respir Viruses*. 2013 Nov;7 Suppl 3:52-9. doi:10.1111/irv.12171.

4 Borlinghaus J1, Albrecht F1, Gruhlke MC1, Nwachukwu ID2, Slusarenko AJ3. Allicin: chemistry and biological properties. *Molecules*. 2014 Aug 19;19(8):12591-618. doi: 10.3390/molecules190812591.

5. Rahmani AH1, Shabrmi FM2, Aly SM3. Active ingredients of ginger as potential candidates in the prevention and treatment of diseases via modulation of biological activities. *Int J Physiol Pathophysiol Pharmacol*. 2014 Jul 12;6(2):125-36. eCollection 2014

6 King S1, Glanville J1, Sanders ME2, Fitzgerald A1, Varley D1. Effectiveness of probiotics on the duration of illness in healthy children and adults who develop common acute respiratory infectious conditions: a systematic review and meta-analysis. *Br J Nutr*. 2014 Jul 14;112(1):41-54. doi: 10.1017/S0007114514000075. Epub 2014 Apr 29.

7 Chandra RK<sup>1</sup>. Nutrition and the immune system: an introduction. *Am J Clin Nutr*. 1997 Aug;66(2):460S-463S.

8 Bscheider M<sup>1</sup>, Butcher EC<sup>1,2</sup>. Vitamin D immunoregulation through dendritic cells. *Immunology*. 2016 Jul;148(3):227-36. doi: 10.1111/imm.12610.

9 Brudzynski K<sup>1</sup>, Sjaarda C<sup>1</sup>. Honey glycoproteins containing antimicrobial peptides, Jelleins of the Major Royal Jelly Protein 1, are responsible for the cell wall lytic and bactericidal activities of honey. *PLoS One*. 2015 Apr 1;10(4):e0120238. doi: 10.1371/journal.pone.0120238. eCollection 2015.

10 Calder PC<sup>1</sup>. Omega-3 fatty acids and inflammatory processes. *Nutrients*. 2010 Mar;2(3):355-74. doi: 10.3390/nu2030355. Epub 2010 Mar 18.

11 Carrillo C<sup>1</sup>, Cavia Mdel M, Alonso-Torre S. Role of oleic acid in immune system; mechanism of action; a review. *Nutr Hosp*. 2012 Jul-Aug;27(4):978-90. doi: 10.3305/nh.2012.27.4.5783.

12 Wüthrich B<sup>1</sup>, Schmid A, Walther B, Sieber R. Milk consumption does not lead to mucus production or occurrence of asthma. *J Am Coll Nutr*. 2005 Dec;24(6 Suppl):547S-55S.

Πηγή: [diatrofi.gr](http://diatrofi.gr)