

NÁTHA – IMMUNRENDSZER - TÁPLÁLKOZÁS

TUDTA-E?

- Immunrendszerünk feladata, hogy a fertőzésektől, és saját kóros sejtjeinktől védje szervezetünket, egészsége ezért létfontosságú számunkra. Megfelelő működésében az életmódnak (táplálkozásnak, elegendő folyadékfogyasztásnak, testmozgásnak, hatékony stressz-kezelésnek, elegendő pihenésnek, alvásnak) alapvető szerepe van.
- Ezek mellett fontos kiemelni azt is, hogy a rendszeres, jó technikával végzett kézmosás megakadályozza a légúti fertőzések terjedését is (1).

Miért beszélünk róla?

A télen gyakori légúti fertőzéseket többféle vírus is okozhatja. A nátha, amelyet gyakran megfázásnak, meghűlésnek nevezünk, olyan enyhe vagy súlyosabb felső légúti vírusfertőzés, amelyet orrdugulás és orrfolyás, tüsszentés, torokfájás, köhögés, hőemelkedés vagy láz, fejfájás és rossz közérzet jellemezhet. Ezt megkülönböztetjük az influenzától, a bakteriális torokgyulladásától, a bronchitistól (hörgők gyulladással járó megbetegedése), az arcüreggyulladásától, és az allergiás tünetektől, melyek szigorú orvosi felügyeletet igényelnek (1).

A táplálkozás és az immunrendszer kapcsolata - bizonyítékok, hitek, tévhitek

Az immunrendszer megfelelő működésének fenntartása fontos a meghűléses betegségek megelőzésében, és az esetlegesen már kialakult tüneteknek az enyhítésében, az időtartam lerövidítésében, valamint az állapot súlyosságának mérséklésében (2).

A szervezet természetes ellenálló képessége javítható, ha étrendünk megfelelő mennyiségben tartalmazza az immunrendszer felépítéséhez, aktivitásához szükséges teljes értékű fehérjéket, az ásványi anyagok közül cinket, továbbá egyes vitaminokat (C-, D-, E-vitamin), és elegendő mennyiségű folyadékot (3).

Egyre több kutatás foglalkozik a népi gyógyászatban évszázadok óta használt gyógyhatású termékek (pl. probiotikus készítmények, méz), gyógy- és fűszernövények (pl. fokhagyma, echinacea, ginzeng), vagy a belőlük készült étrend-kiegészítők hatásaival. Számtalan reklám ajánlja ezeket, a fogyasztónak nehéz megítélni, hogy valóban hatásosak-e vagy sem.

Fehérje

Immunrendszerünk hatékony működéséhez jó minőségű fehérjére van szükség, mely a tejtermékekben (pl. túró, joghurt), húsokban, halakban, tojásban található. Az állati eredetű termékeknél – a további egészségi hatások figyelembevételével – célszerű a kis zsírtartalmú, sovány készítményeket választani. Ezek hasznosulásának, anyagcseréjének egyik nélkülözhetetlen tényezője a B6-vitamin, melynek gazdag forrása többek között a barna rizs, és a teljes kiőrlésű gabonatermékek (3).

Cink és C-vitamin

A C-vitamin és a cink fontos szerepet játszik az immunvédelemben és az egészség fenntartásában. Sajnos azonban bevitelük gyakran elégtelen, hiszen legtöbbször nem az ajánlásnak megfelelően táplálkoznak (4, 5), ezért hiányuk működési zavarhoz vezethet.

Az cink legfontosabb étrendi forrásai a tökmag, a sovány marhahús, és a hüvelyes növények. Ahhoz pedig, hogy elegendő C-vitaminhoz jussunk, fogyasszunk naponta többször friss gyümölcsöt (pl. citrusfélék, kivi) és zöldséget (pl. zöldpaprika, savanyú káposzta).

Az étrend-kiegészítők hatását vizsgálva egy kutatásban C-vitamin (napi 1000 mg) és cink (napi 10 mg) kombinációját alkalmazták kúraszerűen megfázás esetén, ami jelentősen hatékonyabbnak bizonyult, mint a placebo. A tünetek enyhülése gyorsabban következett be, ugyanakkor a betegség időtartamának csak minimális csökkenése volt megfigyelhető (6, 2). Más vizsgálatok azt hangsúlyozzák, hogy a cinkkészítmények hatása még további felméréseket igényel. Csökkentik ugyan a megfázás tüneteinek súlyosságát, időtartamát (1), de mellékhatásai (pl. ízérzés vesztés, hányinger) lehetnek, és a kockázatok meghaladják a klinikai vizsgálatokban eddig tapasztalt előnyöket (1, 7). Gyakran és sokan használják a C-vitamint megfázás esetén, mely étrend-kiegészítő formájában szinte minden élelmiszerboltban elérhető. Egy 29 kutatást elemző vizsgálat szerint a legalább 200 mg/nap C-vitamin készítményt rendszeresen szedő felnőtteknél és gyerekeknél a megfázás időtartama 8%-os illetve 14%-os csökkenést mutatott (7, 1). Az elemzés azonban azt is kimutatta, a tünetek kialakulása után terápiásan adott C-vitamin nem csökkentette a tünetek időtartamát vagy súlyosságát (1).

D-vitamin

A D-vitamin az immunválasz fontos szabályozója. Rendkívül sok tanulmány hozzáférhető a témában, melyek eredményei még nem teljesen egyértelműek. Több vizsgálatban összefüggést találtak a D-vitamin magasabb szérumszintje és a kevesebb légzőszervi fertőzés között, sőt a D-vitamin-kiegészítést biztonságosnak és hasznosnak ítélték meg légúti fertőzés esetén (8). Más felmérésekben azonban a D3-vitamin kiegészítésben részesülők esetén nem igazolódott (9), hogy ritkábban betegednének meg, mint a placebót kapók (1), és nincs szignifikáns összefüggés a szérum D-vitamin szintje és az alsó légúti fertőzések gyakorisága vagy súlyossága között (10).

Mivel a D-vitamin pótlása, pl. az OTÁP felmérések alapján nem étrendi kérdés (4), célszerű kiegészíteni a táplálékunkat az őszi-téli időszakban D-vitaminnal, melynek mindig személyre szabottnak kell lennie (2). Ezt Zittermann és munkatársai is javasolják a normális immunműködés fenntartása, és a fertőzések megelőzése érdekében (11).

A szolárium elősegíti ugyan a barnulást, de hatására nem képződik az emberi szervezetben D-vitamin (12). Érdekességként megjegyzendő, hogy a megfelelő D-vitamin-pótlás az autoimmun betegségek kiegészítő kezelésében kedvező hatású (13).

E-vitamin

A káros szabadgyököket hatástalanító E-vitaminnak szintén fontos szerepe van a légutak egészsége szempontjából, valamint segíti az immunsejtek képződését. Az étolajokon kívül többek között a gabonacsírákban és tojássárgájában található meg (3). Egy vizsgálat azonban arra hívja fel a figyelmet, hogy az E-vitamin kiegészítés eredményei még nem meggyőzőek (1), ezért további kutatások szükségesek hatásának igazolására.

Folyadék

Felső légúti fertőzés esetén, ha valakinek nincsen étvágya, nem kell erőltetni az evést, egy-két napig elegendő a bőséges folyadékbevitel. Ilyenkor legalább napi 2-2,5 liter víz, tea, limonádé, gyümölcslé, stb. elfogyasztása szükséges, amivel hőemelkedés, láz esetén elkerülhető a kiszáradás és a baktériumok is könnyebben kiürülnek a szervezetből (14).

Probiotikumok

A bélrendszerünknek jelentős szerepe van az immunvédekezésben. A probiotikus tejtermékek olyan hasznos baktériumokat (főleg lakto- és bifidobacillusokat) tartalmaznak megfelelő mennyiségben, amelyek a vastagbélben megtelepedve kevesebb étletteret hagynak a kórokozónak, így támogatják a bélflóra és a védekező rendszer épségét (15). Ezeket az élelmiszereket ezért érdemes naponta fogyasztani.

Egy 12 kutatást elemző tanulmányban azt találták, hogy a placebót kapó csoporthoz képest a probiotikumot étrend-kiegészítő formájában fogyasztóknál csökkentek az akut légzőszervi fertőzések, és a betegség átlagos időtartama is. Azonban hangsúlyozzák, hogy a bizonyítékok egyelőre elégtelenek, ezért több, korrektül megtervezett, specifikus vizsgálat szükséges a hatékonyságuk tisztázására (1).

Méz

A mézet, mint ételt, és mint gyógyító szert ősidők óta használják. Hatásának tisztázására, megértésére az elmúlt évtizedekben több kutatócsoport is végzett vizsgálatokat. Ennek keretében igazolódott mikrobaszaporodást gátló hatása (mintegy 60 baktériumfajra, néhány gombára és vírusra), mely a felső légúti betegségek kezelésében is jól használhatóvá teszi (16). Egy felmérés azt mutatta, gyermekek esetén a méz este fogyasztva csökkentheti a köhögést, és javítja az alvás minőségét (17). Megjegyzendő azonban, hogy esetleges allergizáló hatása miatt a mézet nem szabad 12 hónapnál fiatalabb gyermekeknek adni.

Fokhagyma

A népi gyógyászatban már bevált fokhagyma (*Allium sativum*) jellegzetes ízét és illatát adó hatóanyagáról (allicin) kimutatták, hogy baktérium és vírusellenes hatású. Érdemes ezért főzéshez és salátákhoz bátran használni.

A fokhagymát étrend-kiegészítő formájában is széles körben alkalmazzák. Egy több kutatást magába foglaló összegző elemzés eredménye szerint azonban, még nincs elegendő bizonyíték ezeknek a készítményeknek a megfázás megelőzésére vagy kezelésére gyakorolt hatásának igazolásáról (18).

Echinacea

Az Echinacea (kasvirág) növényi készítményeket régóta használják a megfázás kezelésében, a tapasztalatok alapján joggal. Kevesen tudják azonban, hogy az Echinacea termékek összetétele jelentősen különbözhet (pl. a növények fajtájától, az extrakciós módszerektől, esetleg más összetevők hozzáadásától függően). Gyógyászati célra főként a keskenylevelű (*Echinacea angustifolia*) és a bíbor (*Echinacea purpurea*) kasvirág fajokat alkalmazzák. Egy több ezer résztvevőre kiterjedő vizsgálatban Echinacea mono-készítményeit placebóval összevetve azt találták, hogy - egy terméket kivéve - nem volt jelentős különbség sem a megfázás megelőzésben, sem a tünetek enyhítésében. Mivel azonban sokféle termék kapható, további vizsgálatok szükségesek a klinikai hatás tisztázására (19).

Ginzeng

A ginzeng (*Panax ginseng*) főleg a keleti kultúrában számít értékes gyógyító növénynek. Étrend-kiegészítőként való használata a megfázás megelőzésében egyelőre ellentmondásos, mert jelenleg nem áll rendelkezésre elegendő meggyőző bizonyíték ennek megítélésére. Egy vizsgálatban különféle eredetű ginzeng készítmények hatását elemezték, az eredmény: a készítmények némelyike javította a betegek tüneteit, míg másoknál ez nem volt jelentős mértékű (17).

Összefoglalás

Az étrend-kiegészítők szedése és a „szuper élelmiszerek” fogyasztása helyett a változatos, sokféle alapanyagot tartalmazó étrenddel hatékonyabb működésre serkenthetjük védekező rendszerünket, ami a nátha és az influenzajárvány idején különösen fontos. Ne felejtsük el, az immunrendszert erősítő értékes tápanyagokat természetes forrásból - élelmiszerekkel, ételekkel - elfogyasztva nem lehet túladagolni, sőt ezek valószínűleg egymás hatását és hasznosulását is támogatják.

Egyelőre azonban nincs elegendő meggyőző bizonyíték az étrend-kiegészítő formájában fogyasztott egyes vitaminok vagy növényi termékek hatásáról a nátha, vagy egyéb felső légúti betegségek megelőzésben (1). A későbbiekben a cink, a D- és C-vitamin, valamint az Echinacea készítmények vizsgálata hozhat pozitív eredményt (2).

A legtöbb embernél a megfázás időtartama egy-másfél hét. Enyhe tünetek esetén nincs szükség tüneti kezelésre sem. Ha azonban állapotuk romlik, mindenképpen orvoshoz kell fordulni.

Felhasznált irodalom:

1. Sexton DJ, McClain MT. The common cold in adults: Treatment and prevention [Internet]. 2018 [updated 2018 Oct 24; cited 2019 Feb 05]. Available from: https://www.uptodate.com/contents/the-common-cold-in-adults-treatment-and-prevention?search=nutrition%20and%20common%20cold&source=search_result&selectedTitle=3~150&usage_type=default&display_rank=3
2. Rondanelli M, Miccono A, Lamburghini S, Avanzato I, Riva A, Allegrini P, Faliva MA, Peroni G, Nichetti M, Perna S. Self-Care for Common Colds: The Pivotal Role of Vitamin D, Vitamin C, Zinc, and Echinacea in Three Main Immune Interactive Clusters (Physical Barriers, Innate and Adaptive Immunity) Involved during an Episode of Common Colds— Practical Advice on Dosages and on the Time to Take These Nutrients/Botanicals in order to Prevent or Treat Common Colds. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 2018; Article ID 5813095, 1-36. <https://doi.org/10.1155/2018/5813095>
3. Escott-Stump S. Overview of Nutrition and Immunocompetence. In: Escott-Stump S. Nutrition and Diagnosis-Related Care. Wolters Kluwer; 2015. p. 841-852.
4. Schreiberné Molnár E, Nagy-Lőrincz Zs, Nagy B, Bakacs M, Kis O, Sarkadi Nagy E, Martos É. Országos Táplálkozás- és Tápláltsági Állapot Vizsgálat – OTÁP2014 V. A magyar lakosság vitaminbevitel. Orv. Hetil. 2017; 158(33), 1302–1313.

5. Nagy B, Nagy-Lőrincz Zs, Bakacs M, Illés É, Sarkadi Nagy E, Erdei G, Martos É. Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat – OTÁP2014, IV. A magyar lakosság mikroelem-bevitele. *Orv. Hetil.* 2017;158(21), 803–810.
6. Maggini S, Beveridge S, Suter M. High-dose vitamin C plus zinc for the common cold. *The J. Int. Med. Res.* 2012;40:28-42.
7. Pappas DE, Edwards MS, Torchia MM: The common cold in children: Management and prevention [Internet]. 2018 [updated 2019 Jan 2; cited 2019 Feb 05]. Available from: https://www.uptodate.com/contents/the-common-cold-in-children-management-and-prevention?search=nutrition%20and%20common%20cold&source=search_result&selectedTitle=4~150&usage_type=default&display_rank=4
8. Martineau AR, Jolliffe DA, Hooper RL. Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data. *BMJ* 2017;356 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.i6583>
9. Rees JR, Hendricks K, Barry EL, et al. Vitamin D3 supplementation and upper respiratory tract infections in a randomized, controlled trial. *Clin. Infect. Dis.* 2013;57:1384–1392.
10. Şişmanlar T, Aslan AT, Gülbahar Ö, Özkan S. The effect of vitamin D on lower respiratory tract infections in children. *Turk. Pediatri. Ars.* 2016;51(2):94–99.
11. Zittermann A, Pilz S, Hoffmann H, Marz W. Vitamin D and airway infections: A European perspective. *Eur. J. Med. Res.* 2016;21(14):2-10. <https://doi.org/10.1186/s40001-016-0208-y>
12. De Gruijl FR, Pavel S. The effects of a mid-winter 8-week course of sub-sunburn sunbed exposures on tanning, vitamin D status and colds. *Photochem. Photobiol. Sci.* 2012;11(12): 1848-54.
13. Takács I, Benkő I, Toldy E, Wikonkál N, Szekeres L, Bodolay E, Kiss E, Szabó B, Valkusz Zs, Kovács T, Szabó A, Bittner N, Várbíró Sz, Sziller I, Császár A, Kiss R, Lakatos P. Második magyarországi konszenzus a D-vitamin szerepéről a betegségek megelőzésében és kezelésében. [Internet]. 2014 [updated 2014 Jan 31; cited 2019 Feb 05]. Available from: https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Jn0rDf5NC3wJ:https://www.researchgate.net/profile/Andras_Szabo8/publication/270532156_Hazai_konszenzus_a_D-vitamin_szereperol_a_betegsegek_megelozeseben_es_kezeleseben/links/54db3c710cf233119bc58caf%3Forigin%3Dpublication_list+&cd=4&hl=hu&ct=clnk&gl=hu
14. Grandjean A. Water Requirements, Impinging Factors, and Recommended Intakes. [Internet]. 2004 [updated 2004; cited 2019 Feb 05]. Available from: https://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutwaterrequir.pdf
15. Fonyó A. A szervezet védekező mechanizmusai In: Az orvosi élettan tankönyve, Medicina Könyvkiadó Zrt., 2011. [Internet]. 2011 [updated 2011; cited 2019 Feb 05]. Available from: https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_524_Elettan/ch08s02.html
16. Eteraf-Oskouei T, Najafi M. Traditional and Modern Uses of Natural Honey in Human Diseases: A Review. *Iran. J. Basic. Med. Sci.* 2013;16(6):731-742.

17. Allan GM, Arroll B. Prevention and treatment of the common cold: making sense of the evidence. CMAJ. 2014;186(3):190-199.
18. Lissiman E, Bhasale AL, Cohen M. Garlic for the common cold. Cochrane Database of Systematic Reviews. [Internet]. 2014 [updated 2014; cited 2019 Feb 05]. Available from: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD006206.pub4/epdf/full>
19. Karsch-Völk M, Barrett B, Kiefer D, Bauer R, Ardjomand-Woelkart K, Linde K. Echinacea for preventing and treating the common cold. Cochrane Database of Systematic Reviews. [Internet]. 2014 [updated 2014; cited 2019 Feb 05]. Available from: https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD000530.pub3/media/CD_SSR/CD000530/CD000530.pdf

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

12. ÉVFOLYAM, 02. SZÁM – 2019. FEBRUÁR
NÁTHA – IMMUNRENDSZER - TÁPLÁLKOZÁS

A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL CÉLJA AZ, HOGY AZ

ÚJSÁGÍRÓK SZÁMÁRA HITELES

INFORMÁCIÓKAT NYÚJTSON AZ

EGÉSZSÉGES

TÁPLÁLKOZÁSRÓL,

ÉLETMÓDRÓL, VALAMINT A

LEGÚJABB TUDOMÁNYOS

KUTATÁSI EREDMÉNYEKRŐL.

TISZTELT OLVASÓINK!

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseikkel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljanak bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELŐLÉSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

TILOS AZONBAN AZ ITT MEGJELENŐ TARTALMAT MEGVÁLTOZTATNI, ABBÓL RÉSZLETEKET KIRAGADVA VAGY ÚJRASZERKESZTVE KÖZÖLNI, ESETLEG FORRÁS MEGJELŐLÉSE NÉLKÜL KIRAGADOTT IDÉZETEKET HASZNÁLNI.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság



TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL 12. ÉVFOLYAM
IMMUNRENDSZER - TÁPLÁLKOZÁS



KAPCSOLATFELVÉTEL

Magyar Dietetikusok Országos

Szövetsége

1139 Budapest, Frangepán utca 7.

Forrás Irodaház 3. emelet 313-314

Telefon: +36 1 269 2910

Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

Facebook/Terítéken az Egészség



IMPRESSZUM

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles
táplálkozástudományi szakember)

Versné Bálint Márta (tanszékvezető főiskolai tanár),

Dr. Lichthammer Adrienn (főiskolai docens)

SE-ETK Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszék

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles
táplálkozástudományi szakember)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!
