

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Właściwa dieta wspiera odporność w walce z wirusami

Właściwa dieta, uzupełniona dodatkowo o witaminy A, D, E i C, wspiera odporność organizmu i wpływa na łagodniejszy przebieg choroby wirusowej - potwierdziły badania

naukowców z bytomskiego Wydziału Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.

W badaniu, którego celem była ocena diety i suplementacji w budowaniu odporności w okresie pandemii oraz po pandemii COVID-19, wzięło udział 304 pacjentów w wieku od 18 do 81 lat. Wyniki opublikowano niedawno w międzynarodowym czasopiśmie naukowym "Life".

Ustalenia naukowców potwierdziły hipotezę, że osoby stosujące tradycyjny wzorzec żywieniowy i przyjmujący suplementy powszechnie uznawane za stymulujące układ odpornościowy, miały większe szanse na łagodne przechorowanie epizodu COVID-19.

Za szczególnie przydatne w budowaniu odporności organizmu, a tym samym w łagodzeniu przebiegu choroby wirusowej, uznano witaminy A, D, E i C. Ich przyjmowanie może być wsparciem w profilaktyce różnych chorób wirusowych, także grypy czy RSV u dzieci - oceniają specjaliści, wskazując, iż leczenie chorób wirusowych jest trudne i wymagające - stąd potrzeba szerokiej profilaktyki.

W badaniach wykazano, że pandemia nie wpłynęła znacząco na postępowanie żywieniowe większości badanych osób. "Zasadny jest wniosek, że wzorce żywieniowe przyjęte przez uczestników mogą być powszechnym sposobem zapobiegania zakażeniom SARS-CoV-2 i ich możliwym powikłaniom" - oceniono.

Dr Karolina Krupa-Kotara z Zakładu Epidemiologii Wydziału Nauk o Zdrowiu w Bytomiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego podkreśliła, że dobrze zbilansowana dieta, która może dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, mineralnych i witamin, jest bardzo ważnym elementem budowania odporności.

"Na szczególną uwagę zasługują witaminy A, D, E i C, które wykazują bardzo wymierny wpływ na wspieranie odporności organizmu i na łagodniejszy przebieg choroby wirusowej. Podobne właściwości charakteryzują pierwiastki takie jak cynk i selen. Komponując odpowiednią dietę należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż probiotyków i prebiotyków, które przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania jelit, wzmacniając odporność organizmu" - powiedział dr Karolina Krupa-Kotara.

Naukowcy zwracają przy tym uwagę, że nieodłącznym elementem prawidłowo skomponowanej diety jest odpowiednia porcja codziennej aktywności fizycznej, snu oraz zmniejszona ekspozycja na stres. W praktyce - ze względu na brak czasu i nadmiar codziennych obowiązków - bardzo często nasza codzienna dieta opiera się na żywności przetworzonej, z dużą ilością cukrów i tłuszczów nasyconych, dodatków do żywności i konserwantów. To dieta uboga w witaminy, błonnik i substancje wykazujące właściwości przeciwutleniające.

Taki sposób odżywiania - ostrzegają lekarze - prowadzi do spożywania nadmiaru kalorii i stopniowo pojawiających się niedoborów żywieniowych, które znacznie upośledzają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, zwiększają ryzyko infekcji oraz przewlekłych chorób niezakaźnych, jak otyłość, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2. Niedobory ważnych składników, takich jak witaminy A i C oraz selen, prowadzą do zwiększonej podatności organizmu na infekcje - wskazują specjaliści.

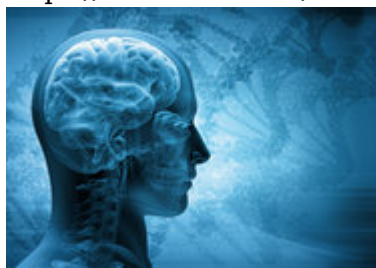
By temu zapobiec, konieczna jest interwencja żywieniowa, jaką może zapewnić wyspecjalizowany dietetyk lub lekarz. Powinien on ocenić potencjalne niedobory żywieniowe, negatywnie wpływające na organizm pacjenta, by zalecić odpowiednią terapię dietetyczną. Eksperci zauważają, że racjonalna dieta powinna być skomponowana tak, by dostarczała odpowiedniej ilości białka, tłuszczów

i węglowodanów oraz wszystkich istotnych składników mineralnych, witamin i błonnika pokarmowego, który zapewnia prawidłowe funkcjonowanie jelit.

Oprócz odpowiednio zbilansowanej diety ważne jest włączenie do codziennego jadłospisu produktów i substancji wspierających oraz stymulujących układ odpornościowy. To np. oleje rybne, które są bogate w kwasy tłuszczowe, zwłaszcza te z rodziny omega-3 (kwas eikozapentaenowy - EPA, kwas dokozaheksaenowy - DHA), probiotyki w postaci kiszonek, czosnek czy cebula - naturalne antybiotyki wzmacniające układ odpornościowy. Również zioła i rośliny o odpowiednich właściwościach immunomodulujących, takie jak aloes czy owoce maliny wykazują działanie przeciwzapalne i przeciwgorączkowe oraz wspierają odporność.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31664.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

[Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#)

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

[W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

[Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...](#)

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy