

## Vliv výživy na imunitní stav dítěte

Jan Krejsek

Ústav klinické imunologie a alergologie, LF UK a FN Hradec Králové,

e-mail: [jan.krejsek@fnhk.cz](mailto:jan.krejsek@fnhk.cz)

Funkce imunitní soustavy, která je podstatnou součástí obranného zánětu, je kriticky závislá na výživě. V časném období ontogenetického vývoje je výživa zcela určena matkou. To je beze zbytku naplněno v těhotenství. Jakékoliv „excesy“ ve výživě matky se negativně odrazí na nastavení základních parametrů imunitní soustavy dítěte. Stejně významná je výživa dítěte po narození, kdy je optimálně v kojeneckém období zajišťována mateřským mlékem, které dává předpoklad optimálnímu nastavení individuální imunitní reaktivity. Tomu mimo jiné přispívají prebiotické oligosacharidy mateřského mléka, které stimulují rozvoj přirozené mikrobioty dítěte. Kvalitativně a kvantitativně nedostatečná výživa *in utero* má nezvratné negativní dopady na imunitní soustavu člověka. Stále častěji jsme svědky, že energetický obsah přijímané potravy přesahuje energetický výdej. Výsledkem je stále častější nadváha až obezita dětí a adolescentů. Buňky tukové tkáně a imunocyty v ní přítomné jsou u obézních jedinců vydatným zdrojem cytokinů s obecně prozánětlivými účinky. Výsledkem je povšechná abnormální prozánětlivá aktivita, kterou zjednodušeně můžeme označit jako metabolický syndrom. Optimalizace výživy dětí je nejjednodušší způsob, jak pozitivně ovlivnit jejich zdraví.