

Prehrambeni vodič

Akutne respiratorne infekcije

Namirnice koje valja uzimati

- ŽITARICE – cjelovite žitarice i proizvodi od istih (integralna peciva, kruh, tjestenina, riža)
- VOĆE – limun, naranča, mandarina, grejp, jabuka, kruška, banana, marelica, ribiz, jagoda, malina, borovnica, kupina, šipak, kivi
- POVRĆE – kupus (svježi i kiseli), špinat, paprika, rajčica, cvjetača, zelena salata, kelj, hren, koraba, luk, rotkvica, matovilac, peršin, prokulica, artičoka, kopriava, cikla, češnjak, mrkva, šparoga, brokula, radič, gljive, patlidžan
- MLIJEČNI PROIZVODI – fermentirani mliječni proizvodi poput jogurta i kefira, mliječni i sirni namazi s niskim udjelom mliječne masti, posni sirevi. Posebice su preporučljivi proizvodi koji sadrže probiotičke bakterije.
- MESO; PERAD; MAHUNARKE; ORASI; JAJA – pileće i pureće meso bez kože, krta govedina i teletina, iznutrice, jetrica, mahunarke, orah, badem, lješnjak, brazilski orah, jaje
- MASTI I ULJA – biljna ulja, poglavito maslinovo, bućino ulje i ulje repice
- SLASTICE I GRICKALICE – suho voće, mliječni deserti, dvopek, kreker
- ZAČINI – hren, đumbir, senf, papar, curry, ginseng
- OSTALO – pileća, riblja, povrtna juha – svakodnevno, domaći čajevi – šipak, hibiskus, metvica, kadulja, lipa, kamilica, prirodni voćni sokovi i sokovi od povrća, med, matična mliječ, propolis



Namirnice koje je preporučljivo izbjegavati

- ŽITARICE – bijeli kruh i peciva, masna i lisnata tijesta
- VOĆE – konzervirano ili kuhano s velikim količinama šećera
- POVRĆE – prženo povrće ili povrće pripremano s mnogo masnoće
- MLIJEČNI PROIZVODI – mlijeko i mliječni proizvodi s visokim udjelom mliječne masti
- MESO; PERAD; MAHUNARKE; ORASI; JAJA – masno meso, mesne prerađevine
- MASTI I ULJA – životinjske masti, masnoće s visokim udjelom zasićenih masnih kiselina
- SLASTICE I GRICKALICE – preslatki i premasni keksi i kolači, industrijski proizvodi, slane i masne grickalice
- OSTALO – alkohol, gazirani sokovi, hladni napici, kava, velike količine crnog i zelenog čaja zbog sadržaja kofeina, aditivi, procesirane namirnice, namirnice koje su potencijalni alergeni



Prehrambeni vodič

Akutne respiratorne infekcije

Opće preporuke:

1. Obogatite jelovnik namirnicama bogatima vitaminima C, E i A te mineralima cinkom, bakrom i selenom.

Tablica 1. Namirnice koje su dobri izvori vitamina A, C, E, cinka, selena i bakra

Nutrijent	Prehrambeni izvor
Vitamin A i provitamin beta-karoten	zeleno povrće, osobito špinat i kelj, mrkva, rajčica, peršin, grašak, mlijeko i mliječni proizvodi, suho i uljasto voće, citrusi, banana, breskva, trešnja, jaje, jetra, cjelovite žitarice, riblje ulje
Vitamin E	pšenične klice, biljna ulja, jaje, mlijeko, orah, badem, lješnjak, zeleno povrće, salata potočarka, jetra
Vitamin C	kupus, špinat, paprika, rajčica, citrusi, ribiz, jagoda, cvjetača, šipak, kelj, hren, koraba, luk, rotkvica, matovilac, teleće iznutrice, peršin, prokulica, borovnica, artičoka, kopriava
Cink	obogaćene žitarice, crveno meso, određena morska hrana (kamenice)
Selen	brazilski orah, kvasac, cjelovite žitarice i plodovi mora
Bakar	iznutrice, morska hrana, pšenične mekinje, proizvodi od neljuštenih žitarica, proizvodi od kakaa

2. Vodite računa o hidraciji. Voda, čajeви, juhe, sokovi i slični napici sprječavaju dehidraciju, pomažu u vlaženju sluznice nosa i grla te u oslobađanju sluzi koja može uzrokovati začepljenje dišnih puteva. Topli napici ublažavaju simptome bolnoga grla.
3. Izbjegavajte alkohol, kavu i napitke koji sadrže kofein jer imaju dehidracijsko djelovanje.
4. Ruke perite češće nego inače jer tako umanjujete mogućnost infekcije sebe, ali i drugih.
5. Ne pušite i izbjegavajte boravak u prostoriji u kojoj se puši. Dim cigareta još će više nadražiti i isušiti sluznicu nosa i grla te će pogoršati kašalj!
6. Češće provjetravajte prostorije.
7. Opustite se! Hormoni stresa, koji se luče kao odgovor na stres, slabe imunološki sustav.

