

Tytuł: Metody nieswoistego wzmacniania odporności u dzieci – pytania i odpowiedzi / Ways to boost children's immunity – questions and answers

Słowa kluczowe: ODPORNOŚĆ JEŻÓWKA LIZATY BAKTERYJNE PRANOBEKS INOZYNY PROBIOTYKI STYMULACJA SUPLEMENTY DIETY TRAN WITAMINA C WITAMINA D INFEKCJE UKŁADU ODDECHOWEGO DZIECI DHA BEZ CZARNY CYNK

Keywords: CHILDREN IMMUNITY VITAMIN C VITAMIN D BACTERIAL LYSATES STIMULATION SAMBUCUS NIGRA RESPIRATORY TRACT INFECTIONS DHA PROBIOTICS ECHINACEA FISH OIL INOSINE PRANOBEX FOOD SUPPLEMENTS ZINC

Autorzy:

Wojciech Feleszko - Klinika Pneumonologii i Alergologii Wieku Dziecięcego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

Konrad Strzelec - Klinika Pneumonologii i Alergologii Wieku Dziecięcego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

Streszczenie:

Okres jesienno-zimowy jest nieodłącznie związany ze wzrostem częstości występowania infekcji dróg oddechowych u dzieci. Fakt ten rodzi duże oczekiwania ze strony rodziców w zakresie wzmacniania odporności. Zadaniem lekarzy jest pomoc przy wprowadzaniu prozdrowotnych zmian stylu życia, a także porada przy wyborze preparatu podnoszącego odporność. Wiele z dostępnych środków nie posiada udowodnionego działania klinicznego. W niniejszym przeglądzie krytycznie oceniamy dowody naukowe na skuteczność najpopularniejszych substancji używanych w zapobieganiu infekcjom dróg oddechowych u dzieci, w tym witamin, leków, suplementów diety, preparatów pochodzenia roślinnego, probiotyków i lizatów bakteryjnych.

Abstract:

The autumn-winter period is associated with an increased incidence of respiratory tract infections in children. This raises high parents' expectations regarding effective methods of strengthening children's immunity. The role of doctors is to advise the most effective lifestyle changes and help in choosing the most effective preparations. Many of them are not proven to be effective. In this review we critically evaluate the scientific evidence for the effectiveness of the most popular substances used for preventing common respiratory infections in children, including vitamins, drugs, dietary supplements, herbal preparations, probiotics and bacterial lysates.