

**Tytuł:** Żywienie dzieci w trakcie infekcji / Nutrition of children during an infection

**Słowa kluczowe:** DIETA DZIECI ODPORNOŚĆ SKŁADNIKI ODŻYWCZE INFEKCJE

**Keywords:** CHILDREN'S DIET IMMUNITY NUTRITIONAL INGREDIENTS INFECTIONS

**Autorzy:**

Agnieszka Kozioł-Kozakowska - Pracownia Dietetyki Pediatricznej, Klinika Pediatrii, Gastroenterologii i Żywienia, Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum

**Streszczenie:**

W okresie wczesnego dzieciństwa dzieci chorują kilka, a nawet kilkanaście razy w roku. Choroba, zwłaszcza jeśli przebiega z gorączką, wpływa zarówno na zapotrzebowanie energetyczne dziecka, jak i na zapotrzebowanie na składniki odżywcze. Lepsze odżywianie w trakcie infekcji może wpływać korzystnie na jej przebieg i zmniejszać jej negatywne skutki. Dieta odgrywa ważną rolę nie tylko podczas choroby, ale jest istotnym czynnikiem immunomodulacyjnym w cyklu życia. Odpowiedni sposób żywienia powoduje wzmocnienie układu odpornościowego, a tym samym zmniejszenie nasilenia i czasu trwania infekcji oraz jej wpływu na wzrost i rozwój dziecka. Niektóre składniki diety są szczególnie ważne w trakcie infekcji, np. witamina D3, witamina C, cynk oraz białko; inne wpływają na budowanie odporności dziecka, np. kwasy omega-3 lub błonnik pokarmowy. Ten ostatni pełni szczególną rolę w homeostazie mikrobioty jelitowej, a ta wspiera układ GALT.

**Abstract:**

In the early childhood period, children get sick several or even several times a year. The disease, especially if it is associated with a fever, changes the child's energy and nutrients needs. Better nutrition during the infection may have a positive effect on its course and reduce its negative effects. Diet plays an important role not only during illness, but is an important immunomodulatory factor in the life cycle. Adequate nutrition strengthens immune system, thus reducing the severity and duration of infection and its impact on the child's growth and development. Some ingredients of the diet are especially important during an infection, such as vitamin D3, vitamin C, zinc and proteins others influence on the child's immunity, e.g. omega 3 fatty acids or dietary fiber. The latter plays a special role in the homeostasis of the intestinal microbiota and this supports the GALT system.