

17 Σεπτεμβρίου 2016

Πυρετός: Πότε πρέπει να τρώμε καλά και πότε καθόλου

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



To

σύμπτωμα του πυρετού συμβαδίζει τις περισσότερες φορές με το αίσθημα κακουχίας και την απώλεια της όρεξης.

Παρόλα αυτά οι ειδικοί συστήνουν σε περιπτώσεις ίωσης την κατανάλωση πολλών υγρών και ελαφρά διατροφή, κυρίως σούπες (όπως κοτόσουπες και κρεατόσουπες), που βοηθούν στην ταχύτερη ανάρρωση.

Υπάρχει ωστόσο και η άποψη ότι η νηστεία και η πλήρης αποχή από το φαγητό ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα.

Τι από τα δύο ισχύει;

Οι ερευνητές από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Yale διερεύνησαν κατά πόσο η λαϊκή ρήση που λέει ότι πρέπει να τρώμε όταν είμαστε συναχωμένοι και να αποφεύγουμε το βαρύ φαγητό όταν έχουμε πυρετό (“Feed the cold and starve the fever”) ευσταθεί.

Αυτό που ανακάλυψαν κάνοντας σχετικά πειράματα με ποντίκια είναι ήταν ότι όσα είχαν μία ιογενή λοίμωξη (ένα κρύωμα, μία ίωση) γίνονταν καλύτερα όταν έτρωγαν καλά.

Αντίθετα, όσα είχαν μία μικροβιακή λοίμωξη (που προκαλεί κατά κανόνα και πυρετό) σταματούσαν ούτως ή άλλως ενστικτωδώς να τρώνε (όπως συμβαίνει και στους περισσότερους ανθρώπους όταν είναι πολύ άρρωστοι) και γίνονταν σιγά σιγά καλύτερα.

Η έρευνα αποκάλυψε ότι η ζάχαρη ήταν η χειρότερη τροφή για τα ποντίκια με μικροβιακή λοίμωξη, ενώ οι πρωτεΐνες και το λίπος τα βοήθησαν να γίνουν καλύτερα.

Μάλιστα όταν τα υποχρέωσαν να φάνε γλυκόζη πέθαναν, ενώ αντίθετα όταν υπέφεραν από ιογενείς λοιμώξεις πέθαιναν εξαιτίας της στέρησης του φαγητού.

Οι επιστήμονες συμβουλεύουν όταν έχουμε πυρετό να ακολουθούμε το ένστικτό μας και να τρώμε περιορισμένα (και όχι γλυκά) όταν υποφέρουμε από κάποια μικροβιακή λοίμωξη, ενώ όταν έχουμε μία απλή ίωση να τρεφόμαστε καλά.

Πηγή: onmed.gr