



dobry
dietetyk®



DIETA A TRĄDZIK

PORADNIK PACJENTA



TRĄDZIK to przewlekłe, zapalne schorzenie skóry. Może powstawać pod wpływem zmian hormonalnych (nadmiernej stymulacji androgenowej), które prowadzą do nadmiernego pobudzenia czynności gruczołów łojowych lub może mieć podłoże łojotoku i zaburzeń naczyniowych.

Wyróżnić można różne rodzaje schorzenia:

- Trądzik pospolity
- Trądzik wywołany czynnikami zewnętrznymi
- Trądzik różowaty

DIETA A TRĄDZIK

Ustalenie przyczyny i leczenie trądziku bywają czasochłonne i mogą prowadzić do frustracji. Dieta nie pozostaje bez znaczenia w walce z trądzikiem. Istnieją dowody, że występowanie trądziku może nasilać spożywanie produktów takich jak:

- napoje słodzone,
- żywność typu fast food,
- słodycze, czekolada i wszelkiego rodzaju produkty o wysokiej zawartości cukru,
- produkty o wysokim IG,
- inne produkty wysokoprzetworzone.

Do kontrowersyjnych produktów, które mogą (ale nie muszą) nasilać trądzik należą:

- nabiał,
- czerwone mięso,
- jaja.





Nie ma jednoznacznych zaleceń dotyczących produktów które pogarszają stan skóry. Dieta powinna przede wszystkim mieć charakter diety przeciwzapalnej, z ograniczeniem spożycia produktów wysokoprzetworzonych. Wyeliminować warto dania i produkty bogatych w tłuszcze nasycone i cukry proste. W profilaktyce i wspomaganiu leczenia trądziku niezwykle istotna jest indywidualna obserwacja reakcji organizmu na poszczególne składniki odżywcze.

Potencjalnie szkodliwe produkty, takie jak nabiał, czekolada, ostre przyprawy, produkty mleczne niekoniecznie muszą stanowić u danej osoby problem, stąd warto odstawić je na dłuższy okres i obserwować, czy nastąpiła poprawa stanu skóry.



W diecie osób z problemami skórnymi powinny dominować świeże warzywa i owoce o niskim indeksie glikemicznym. Należy wyeliminować przetworzone produkty mączne, najlepiej zastąpić jasne pieczywo chlebem razowym. Do diety warto włączyć produkty bogate w cynk takie jak: pestki dyni, nasiona słonecznika, orzechy nerkowca, jajka. Warto też zrezygnować z używek, alkoholu i papierosów.



Potrawy smażone i pieczone lepiej jest zastąpić tymi gotowanymi w wodzie lub na parze. Nie należy zapominać o regularnym piciu wody, która pomaga w usuwaniu toksyn z organizmu. Niezwykle istotna jest podaż kwasów omega-3 w diecie oraz opcjonalnie w suplementacji. Ich przeciwzapalne działanie pomoże w walce z trądzikiem. Kwasy te znajdziemy w tłustych rybach morskich, oleju lnianym, nasionach chia.



Kolejnym istotnym składnikiem jest witamina C, która wykazuje korzystny wpływ na skórę i również działa antyoksydacyjnie. Do najbogatszych źródeł tej witaminy należą: papryka, porzeczki, truskawki, owoce dzikiej róży. Równie istotna jest witamina A, której niedobór wiąże się z powstawaniem zmian skórnych. Do jej najlepszych źródeł należą: wątróbka, marchew, szpinak, jarmuż, oleje rybne.



Wśród produktów potencjalnie szkodliwych należy zwrócić uwagę na gotowe produkty, żywność typu fast-food, słodczyce, mieszanki przyprawowe (często składają się głównie z soli), słodczyce i słone przekąski.

Należy pamiętać, że każdy organizm inaczej reaguje na niektóre produkty, dlatego istotna jest regularna obserwacja stanu skóry i szukaniu korelacji z dietą.

CO WARTO DODATKOWO ZROBIĆ DLA SWOJEGO ZDROWIA?



Zadbaj o nieprzetworzoną i przeciwzapalną dietę, bogatą w warzywa i produkty nieprzetworzone



Zadbaj o podaż kwasów omega-3 w diecie oraz opcjonalnie w suplementacji. Ich przeciwzapalne działanie pomoże w walce z trądzikiem



Suplementacja preparatami przeciwzapalnymi - antyoksydantami może pomóc w walce ze stanem zapalnym skóry



Obserwuj reakcję skóry na produkty znajdujące się w diecie. Notuj po jakich produktach problem się nasila



Ogranicz spożycie alkoholu i palenie papierosów



Dbaj o odpowiednią pielęgnację skóry



Zadbaj o jelita, odpowiednia probiotykoterapia może wspomóc leczenie zmian trądzikowych



Dbaj o prawidłowy poziom glukozy we krwi, komponuj posiłki na zasadach niskich ładunków glikemicznych, wybieraj produkty z niskim IG

NISKI ŁADUNEK GLUKEMICZNY DIETY

Produkty o wysokim indeksie glikemicznym prowadzą do wyrzutów insuliny, co może prowadzić do insulinooporności oraz hiperinsulinemii. Te natomiast wpływają na poziom androgenów w organizmie, co ma związek z produkcją sebum, które warunkuje powstawanie i zaostrzenie trądziku. Dieta o wysokim indeksie glikemicznym wpływa też na poziom IGF-1 - insulinopodobnego czynnika wzrostu. Czynniki te mają natomiast wpływ na produkcję łoju oraz nadmiernego rogowacenia komórek, czyli domniemanych przyczyn powodujących trądzik.

Pomimo braku twardych dowodów, na temat wpływu diety o niskim indeksie glikemicznym we wspomaganiu leczenia trądziku, stosowanie tego sposobu żywienia może przynieść korzyści w łagodzeniu objawów skórnych. Dodatkowo dieta o niskim IG wpływa korzystnie na prewencję cukrzycy, insulinooporności oraz wielu schorzeń o cywilizacyjnych.

Jak prawidłowo komponować posiłki, aby zachować niski IG?

- gotuj krótko produkty skrobiowe, unikaj rozgotowywania i rozdrabniania do puree
- wybieraj owoce jagodowe, cytrusy zamiast suszonych owoców, bananów czy
- owoce najlepiej spożywaj w towarzystwie tłuszczu, np. orzechów, pestek
- najlepiej, aby posiłki były odpowiednio zbilansowane, zawierały białko, dobry tłuszcz i węglowodany złożone, takie jak grube kasze, ryż basmati czy razowe pieczywo



SUPLEMENTY, KTÓRE MOŻNA ROZWAŻYĆ PRZY TRĄDZIKU:



Kwasy omega-3



Laktoferyna



Zestaw antyoksydantów



Witamina D



Cynk



Witamina C

TRĄDZIK RÓŻOWATY

Trądzik różowaty to przewlekła choroba skórna, której przebieg uzależniony jest od wielu czynników, zarówno wewnętrznych jak i zewnętrznych. Wśród czynników, które mogą mieć wpływ na nasilenie problemów w tym przypadku to:

- zaburzenia naturalnego mikrobiomu organizmu
- prozapalne wolne rodniki
- przyjmowane leki i pokarmy
- aktywność fizyczna
- stres
- ekspozycja na promieniowanie UV
- ogólny stan zdrowia organizmu.



Początki trądziku różowatego to głównie zaczerwienienie centralnej części twarzy (czoła, nosa, policzków i brody), z towarzyszącym napięciem skóry, świądem, szczypaniem, pieczeniem i miejscowym podwyższeniem jej temperatury. Na skórze widoczne są czerwone pajęczki - poszerzone drobne naczynia krwionośne. Objawy trądziku różowatego pojawiają się pod wpływem promieni słonecznych, wysokiej temperatury, chlorowanej wody i diety (głównie dań tłustych, ciężkostrawnych, pikantnych, bogatych w kapsaicynę i wyzwalaczy histaminy). Początkowo objawy te utrzymują się przez kilkanaście minut, ale z czasem trwają coraz dłużej i utrwalają się. W kolejnym etapie choroby pojawiają się także grudki, krosty i obrzęk twarzy w miejscu wcześniejszego zaczerwienienia. Cera staje się sucha, chropowata i nadwrażliwa.

DIETA A TRĄDZIK RÓŻOWATY



Istnieją produkty spożywcze, które określa się jako wyzwalacze objawów trądziku różowatego, a należą do nich: alkohol, czekolada, pikantne potrawy, niektóre owoce i warzywa, kofeina, wanilia, cynamon, marynowane mięso. Związki w nich obecne prowokują odpowiedź zapalną, rozszerzają tętniczki, co prowadzi do pojawienia się zaczerwienienia i obrzęku. W konsekwencji dochodzi do odwodnienia skóry oraz rozszczelnienia bariery skórnej.



Wśród produktów pogarszających stan skóry wyróżnia się m.in. te bogate w kapsaicynę (np. ostre przyprawy) oraz wyzwalacze histaminy. Histamina znajduje się w pomidorach, kiszunkach, czekoladzie, serach, truskawkach, czerwonym winie i nasila zmiany rumieniowe. Również spożywanie alkoholu w znacznym stopniu przyczynia się do zaostrzenia tego rodzaju trądziku, ze względu na fakt, iż histamina jest uwalniana w procesie metabolizowania alkoholu.



Kolejnym czynnikiem z żywności, który może mieć wpływ na stan skóry w trądziku różowatym jest niacyna, znana także jako witamina B3 czy witamina PP, która może być pośrednio przyczyną rumienia. Znajduje się w rybach, orzechach, otrębach pszennych, drożdżach, ziemniakach oraz strączkach. Należy uważać także na suplementy z dużą jej dawką. Po ich przyjęciu może pojawić się zaczerwienienie i dochodzić do wzrostu temperatury, uczucia świądu i pieczenia.



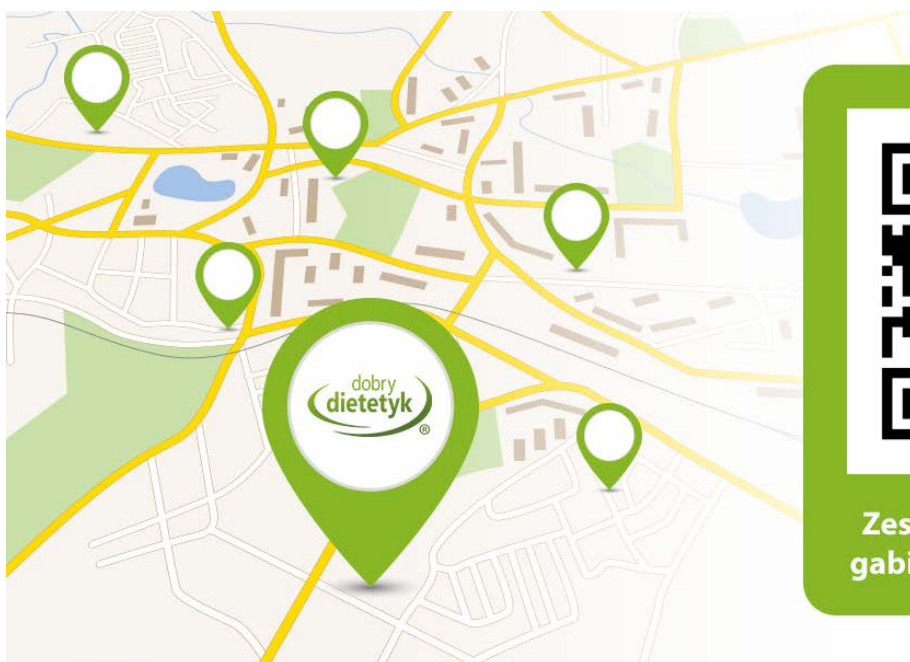
W przypadku trądziku różowatego warto obserwować reakcję organizmu na spożywane produkty oraz eliminować szczególnie te, które nasilają objawy. Zaleca się stosować tak, jak w przypadku innych rodzajów trądziku, dietę o niskim IG, przeciwzapalną, dbać o nawodnienie organizmu i odpowiednią pielęgnację.

PALENIE PAPIEROSÓW

Palenie papierosów w sposób czynny, jak i bierny, wpływa pośrednio i bezpośrednio na stan skóry. Dym tytoniowy zawiera wiele substancji takich jak: związki wielopierścieniowe, aminy aromatyczne, reaktywne formy tlenu, aldehydy czy benzen, formaldehyd, związki chromu i arsenu, amoniak, tlenki azotu. Aktywne formy powstające w wyniku metabolizmu powyższych substancji, posiadają bezpośrednią zdolność wpływania na mutacje w DNA skóry prowadzące m.in. do nowotworów. Dym papierosowy jest także największym zewnętrznym źródłem prozapalnych wolnych rodników.



Zapraszamy do naszych gabinetów w całej Polsce!



Zeskanuj, żeby znaleźć
gabinet w twojej okolicy

Zakres usług

- Terapia nadwagi i otyłości
- Pomoc w niedowadze
- Diety w chorobach
- Żywnienie dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży
- Żywnienie w sporcie

