



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 informacji naukowych dotyczących produktów, które pogarszają stan skóry. Dieta powinna przede wszystkim mieć charakter diety przeciwzapalnej, z ograniczeniem spożycia produktów wysokoprzetworzonych. Ważny jest także jej niski ładunek glikemiczny. Wyeliminować warto dania i produkty bogatych w tłuszcze nasycone, trans kwasy tłuszczowe i cukry proste (słodczyce, fast-foody i żywność przetworzoną). W profilaktyce i wspomaganiu leczenia trądziku niezwykle istotna jest indywidualna obserwacja reakcji organizmu na poszczególne składniki odżywcze.

Potencjalnie szkodliwe produkty, wśród których najczęściej wymieniane są: ostre przyprawy, mleko i produkty mleczne oraz czekolada, niekoniecznie muszą stanowić u danej osoby problem. Warto skorzystać z konsultacji ze specjalistą, który zadecyduje, jakie produkty odstawić w danym przypadku a następnie obserwować stan 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 picciu 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 wspomaganie 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, kiszonych, 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.



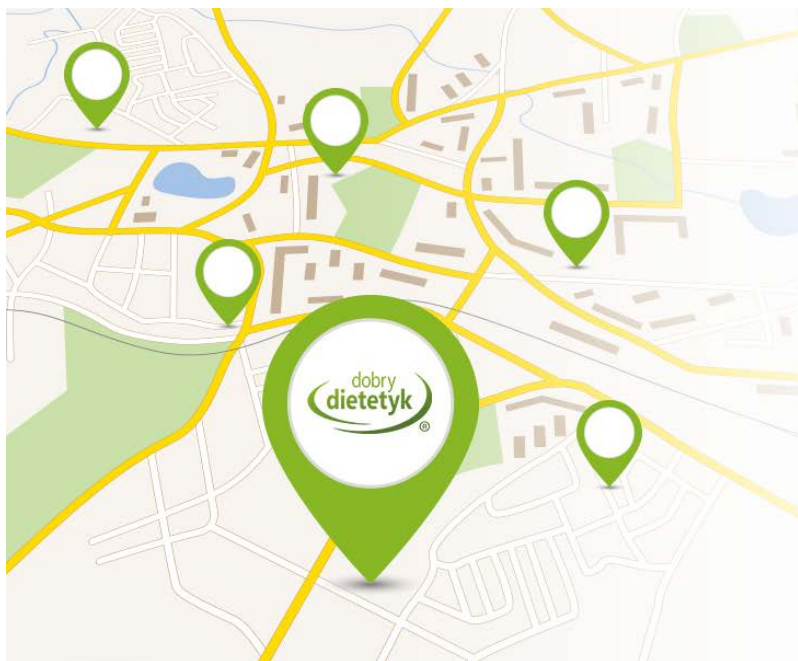
W przypadku trądziku różowatego warto obserwować reakcję organizmu na spożywane produkty oraz eliminować szczególnie te, które nasilają objawy. Zaleca się stosować tak, jak w przypadku innych rodzajów trądziku, dietę o niskim IG, przeciwzapalną, dbać o nawodnienie organizmu i odpowiednią pielęgnację.

## 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

