

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W ATOPOWYM ZAPALENIU SKÓRY

Atopowe zapalenie skóry (AZS) jest przewlekłą i nawrotową chorobą zapalną, zazwyczaj rozpoczyna się we wczesnym dzieciństwie. Uznana jako choroba cywilizacyjna.

Typowe objawy:

- świąd skóry, często powoduje zaburzenia snu.
- typowym objawom może towarzyszyć astma, katar sienny

Przyczyny:

- genetyczne zaburzenia funkcji bariery naskórka
- zaburzenia układu immunologicznego
- czynniki środowiskowe (warunki klimatyczne, zanieczyszczenie środowiska, alergeny pokarmowe, alergeny powietrzno pochodne)
- nadwrażliwość na pokarmy oraz substancje dodane lub naturalnie zawarte w żywności
- substancje drażniące, mikroorganizmy
- infekcje, stres, nadmiar bodźców
- związki chemiczne (detergenty, konserwanty, środki higieniczne)

ZASADY DIETY:

1. Wprowadzenie diety eliminacyjno-rotacyjnej polegającej na tymczasowym usunięciu pokarmów, które w nieprawidłowy sposób stymulują reakcje układu odpornościowego. (Nie zawsze daje pozytywne rezultaty). Jeśli występują alergię pokarmowe, należy wyeliminować produkty alergizujące. *Najczęstsze alergeny pokarmowe: mleko krowie, białko jaja kurzego, soja, orzechy ziemne, pszenica, kakao, ryby, skorupiaki, owoce cytrusowe*
2. Spożywać produkty naturalne, krajowe, sezonowe, bez substancji konserwujących, sztucznych barwników, substancji wzmacniających smak i zapach
3. Dieta powinna być pełnowartościowa, indywidualnie dobrana do wieku chorego
4. Należy stosować się do *ZALECEŃ ŻYWIENIOWYCH DLA OSÓB DOROSŁYCH/DZIECII MŁODZIEŻY*(opracowanie) z uwzględnieniem produktów alergizujących
5. Wyeliminować produkty o wysokiej zawartości histaminy (kiszonki, długodojrzewające sery, szynki) oraz powodujące uwalnianie histaminy (m.in.:pomidory, truskawki, banany, białko jaja)
6. Spożywać tłuszcze nienasycone omega – 3, stymulujące prawidłową pracę układu odpornościowego
7. Wskazane zastosowanie probiotyków (bakterie probiotyczne Lactobacillus rhamnosus GG ATCC 53103)
8. Kontrolować wartość witaminy D, rozważyć suplementację

W przypadku niemowląt, gdy nie ma objawów klinicznych, natomiast stwierdza się atopowe zapalenie skóry w rodzinie, należy:

- przedłużyć karmienie piersią do 4-6 miesięcy,
- zaprzestać palenia czynnego jak i biernego,
- ograniczyć ekspozycję na alergeny powietrzno pochodne,
- stosować probiotyki

W tabeli poniżej przedstawiono produkty zalecane oraz przeciwwskazane a atopowym zapaleniu skóry. W przypadku alergii należy dodatkowo wyeliminować produkty alergizujące.

PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
<ul style="list-style-type: none"> - świeże/ gotowane warzywa sezonowe - mięso: drób, wieprzowina - ryż, kasze, makarony - płatki owsiane, ryżowe, jaglane (bez dodatków) - oleje roślinne: rzepakowy, sojowy, lniany, rydzowy, oliwa z oliwek, olej z wiesiołka, - siemię lniane, orzechy, migdały, pestki dyni, nasiona chia - produkty mleczne odzwierzęce naturalne: mleko, twaróg, masło, jogurt, kefir, maślanka - tłuste ryby (makreła, sardynki, łosoś dziki, węgorz) - herbata, woda 	<ul style="list-style-type: none"> - żywność przetworzona (sosy, dressingi, majonezy, gotowe dania, mrożona pizza itd.) - produkty typu fast- food - kolorowe napoje gazowane (np. cola, oranżada, napoje owocowe, woda smakowa, itp.) - warzywa konserwowe (ogórki, kukurydza, groszek, fasola, itp.) - kapusta kiszona - ryby wędzone, marynowane - owoce morza - produkty spożywcze barwione sztucznie, głównie kolorem żółtym i czerwonym (kisiele, budynie, galaretki, jogurty owocowe, serki, lizaki, cukierki, gumy, żelki, chrupki owocowe itd.) - kakao, czekolada, słodycze „sklepowe”, płatki śniadaniowe słodzone - produkty spożywcze/ potrawy konserwowane benzoesanem sodu (np. ketchup, koncentrat pomidorowy, gotowe sosy itp.) - mieszanki przypraw, przyprawy typu jarzynka, maggi - pomidory - owoce – głównie cytrusowe (pomarańcze, mandarynki, cytryny, kiwi, banany, ananas), truskawki - miód - pasztety, salami, wędliny, parówki, kabanosy - długo dojrzewające szynki, - sery żółte - alkohol

Źródło:

Monika Gackowska. Atopowe Zapalenia Skóry- wskazówki diagnostyczno- żywieniowe. Food forum 3(19)/ 2017.

Opracowanie: Maria Jeleńska- dietetyk SPWSZ

Zatwierdzone Rozdzielnikiem Dyrektora Nr ~~1001/2019~~ z dnia ~~25.11.2019~~...

Lincy Jankowska

In. 10.03.24v

DZIAŁ ŻYWIENIA
DIETETYK
Aneta Linczak