magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 19. 4. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Atopický ekzém a jak na něj nejen jídlem

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Atopicky-ekzem-a-jak-na-nej-nejen-jidlem__s10012x10290.html

Atopický ekzém dokáže potrápit děti i dospělé. Průběh tohoto onemocnění ovlivňuje řada faktorů a také naše strava. Jak se vhodnou volbou potravin bránit zhoršení, nebo jej i zlepšit?

Zdroj: Atopický ekzém trápí hlavně děti ze Shutterstock

Atopický ekzém je chronické onemocnění kůže

Trápí asi 10-20 % dětí a 1-3 % dospělých lidí. Atopie znamená vyšší citlivost, imunitní systém reaguje nepřiměřeně – reaguje i na podněty, na které by za normálních podmínek reagovat neměl. Porušená je i kožní

bariéra - pokožka se dostatečně nepromašťuje. V místech postižení je obvykle kůže začervenalá, svědí, vytváří se suché šupinky, které se olupují, kůže může i praskat. Kromě suché formy ekzému se může objevit i forma mokvavá.

Poměrně často se atopický ekzém vyskytuje společně s alergií či alergiemi a také astmatem - péče dobrého kožního lékaře a alergologa je tak nezbytná. U nejmenších dětí se může atopický ekzém objevit i jako projev alergie na bílkovinu kravského mléka (může se ale vyskytovat i samostatně, bez této alergie). Dispozice k atopii je dědičná – pokud někdo z rodičů nebo sourozenců ekzémem trpí, je u člověka a jeho potomků vyšší riziko, že se dispozice k citlivosti (atopii) může objevit.

V průběhu roku se průběh onemocnění proměňuje - typické je zhoršení na podzim a na jaře, zimní mrazivé počasí pokožce příliš nesvědčí, v létě se stav obvykle výrazně zlepšuje (zejména při pobytu u moře, ale i na horách).

Základem je mazání

Aby pokožka nadměrně nevysychala, je třeba ji pravidelně promazávat vhodnými krémy a mastmi. Každému může vyhovovat něco jiného - někomu pomáhají výrobky s obsahem konopí, jinému vyhovuje čisté bambucké máslo, někdo nedá dopustit na lékařskou vazelínu nebo lanolin či lékárenskou

kosmetiku. **Velmi vhodné jsou zejména výrobky bez parfemace, bez obsahu esenciálních olejů (které mohou působit dráždivě), s obsahem termální vody s minerály.** Méně vhodné jsou výrobky s vyšším obsahem alkoholu, který pokožku vysušuje.

Základní doporučení bývá také promazávat kůži hlavně v období "klidu". V rozbouřeném období lékař pravděpodobně nasadí léčbu speciálními mastmi. Možná doporučí i pravidelné užívání antihistamik - například Fenistil kapky. Kůže i dítě se sklidní a lépe v noci spí. Tím se i sníží míra stresu ze svědění a nevyspání. Pro úplně malé děti doporučí speciální rukavičky na spaní, aby se dítko během noci neškrábalo a nezaneslo si do kůže infekci.

Pro mytí opět volte šetrné výrobky, třeba i na bázi olejových emulzí. Omezte koupele, preferujte sprchování a hlídejte, aby teplota vody nebyla příliš vysoká. Horká voda kůži více vysušuje, dráždí. Vhodné je přizpůsobit i oblečení - volte prodyšné měkké materiály, nejlépe bavlnu. Omezte nebo vyřaďte oblečení z nepříjemných a neprodyšných umělých materiálů či vlny.

Co jíst nebo nejíst?

Máte-li prokázanou alergii na nějakou potravinu, rozhodně ji ze své stravy vyřaďte - její konzumace vždy stav ekzému zhorší. Trápí-li

člověka nějaké pylové alergie, na základě zkřížené reakce může reagovat i na některé další potraviny – zejména různé druhy ovoce a zeleniny (antigeny jsou si vzájemně podobné, imunitní systém je nedokáže od sebe rozeznat). Někdy pomůže tepelná úprava, někdy ani ta nestačí.

Ze stravy je vhodné vynechat i potraviny, jejichž konzumace uvolňuje v těle histamin (látka uvolňující se v těle také při alergické reakci). **Nevhodné jsou nakládané, kysané potraviny a ocet, konzervované ryby, alkohol, zrající sýry, citrusové plody a kyselejší druhy ovoce, kakao a čokoláda, uzené maso a uzeniny, kvasnice.** Vyšší obsah histaminu má také špenát, lilek a některé typy ořechů.

Pozorně studujte i složení potravin

Dráždivě mohou působit i přídatné látky (aditiva) používané v potravinářství – konzervanty, barviva či aromata. **Preferujte zejména potraviny čerstvé, minimálně zpracované.** Organismus člověka s atopickým ekzémem je mnohem citlivější než organismus člověka zdravého, a tak je vždy při zařazování nového pokrmu či potraviny vhodná opatrnost. Pokud se potíže objevují pravidelně a nedaří se při běžném stravování zjistit, která potravina či kombinace potravin vadí, může lékař doporučit eliminační dietu. Při té se nejprve zařadí jen dobře snášené potraviny a pak se postupně zkouší

jednotlivě zařazovat potraviny další.

Co je naopak žádoucí?

Pozitivně na stav atopického ekzému působí nenasycené mastné kyseliny, které najdeme v kvalitních rostlinných olejích, ořeších, tučných rybách, avokádu, apod.. Doporučuje se například olej ze světlice barvířské, pupalkový nebo brutnákový olej, které i celkem dobře chutnají – vhodné je uchovávat je v uzavíratelné sklenici z tmavého skla v chladničce, brzy je spotřebovat. Pokud člověku chuť olejů příjemná není, může využít kapsle obsahující nenasycené mastné kyseliny.

Hojení kůže napomáhá stopový prvek zinek – který je možné po dohodě s lékařem čas od času doplnit ve formě doplňku stravy nebo se snažit zařazovat do stravy častěji potraviny, které jsou jeho zdrojem (např. dýňová semínka, celozrnné obiloviny, maso, luštěniny).

Pro lepší fungování imunitního systému je možné užívat přípravky obsahující kombinaci probiotických bakterií a prebiotik (nestravitelných oligosacharidů), které slouží jako “potrava” pro pozitivní bakterie v našem trávicím traktu. S výhodou lze zvolit přípravky kombinující více druhů probiotických bakterií.

Stres ekzém jen zhorší

Stav a průběh atopického ekzému výrazně ovlivňuje také naše psychika. Pokud je člověk ve stresu, má velké starosti, ekzém se zhoršuje - někdy i velmi výrazně. Pokud není člověk povahou zrovna flegmatik, řešením může být naučit se ty méně důležité starosti „házet za hlavu“, umět se uvolnit – pomocí relaxačních technik nebo meditace. Řada lékařů popisuje, jak se stav jejich pacientů zlepší, když některé ze svých problémů vyřeší.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz