



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://magazin/clanky/o-zdravi/Atopicky-ekzem-a-jak-na-nej-nejen-jidlem__s10012x10290.html)

Atopický ekzém dokáže potrápiti 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 nepromaštuje. 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 dítě 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 vyřadte 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 vyřadte - 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, ořechách, 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 zlepšil, když některé ze svých problémů vyřeší.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)