magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 2. 9. 2019 | MUDr. Petr Hlavatý Ph.D.

Nedostatky ve výživě? Vlasy, nehty i pleť reagují a jsou brzy viditelné

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Nedostatky-ve-vyzive-Vlasy,-nehty-i-plet-reaguji-a-jsou-brzy-viditelne__s10012x19417.html

Kvalita vlasů, nehtů a případné změny na kůži mohou o svém nositeli mnohé prozradit. Na jejich kráse se může nehezky podepsat nejen závažnější onemocnění, ale i podvýživa nebo nedostatek určitých vitaminů a minerálních látek.

Nedostatek vitaminů a minerálních látek?

- **Nedostatek vitaminu A**

Projevem je suchá, bledá, pigmentovaná kůže se sklonem k loupání.

Nedostatek vitaminu A **zhoršuje akné a způsobuje i suchost vlasů a lomivost nehtů**. Vitamin A se vyskytuje pouze **v potravinách živočišného původu** (játra, žloutek). Provitaminy, z kterých se vytváří aktivní forma vitaminu A, se nazývají karotenoidy a najdeme je v potravinách rostlinného původu.

- **Nedostatek vitaminu C**

Je důležitý pro tvorbu kolagenu a při jeho nedostatku se špatně hojí rány a objevuje se tzv. hyperkeratóza. Při hyperkeratóze způsobuje nadměrné množství keratinu ucpávání vlasových folikul, což vede **k tvorbě malých hrbolků připomínajících „husí kůži“**. Vyskytuje se hlavně na rukou, nohou nebo na tvářích. Nedostatek vitaminu C se může projevit i na nehtech, které jsou křehké se sklonem ke štěpení. Bohatým zdrojem vitaminu C jsou **citrusy, brokolice, růžičková kapusta, drobné červené a fialové plody a květák**. Zvýšenou potřebu vitaminu C mají kuřáci.

- **Nedostatek vitaminu B2**

Zvláštním projevem nedostatku je pálení a svědění rtů, úst nebo i plosek nohou, na kůži se objevuje **dermatitida**.

- **Nedostatek zinku**

Zinek podobně jako vitamin C podporuje hojení, proto je jeho deficit spojen se zhoršeným hojením ran. Dalším projevem je **vypadávání vlasů a zánět jazyka a očních spojivek**.

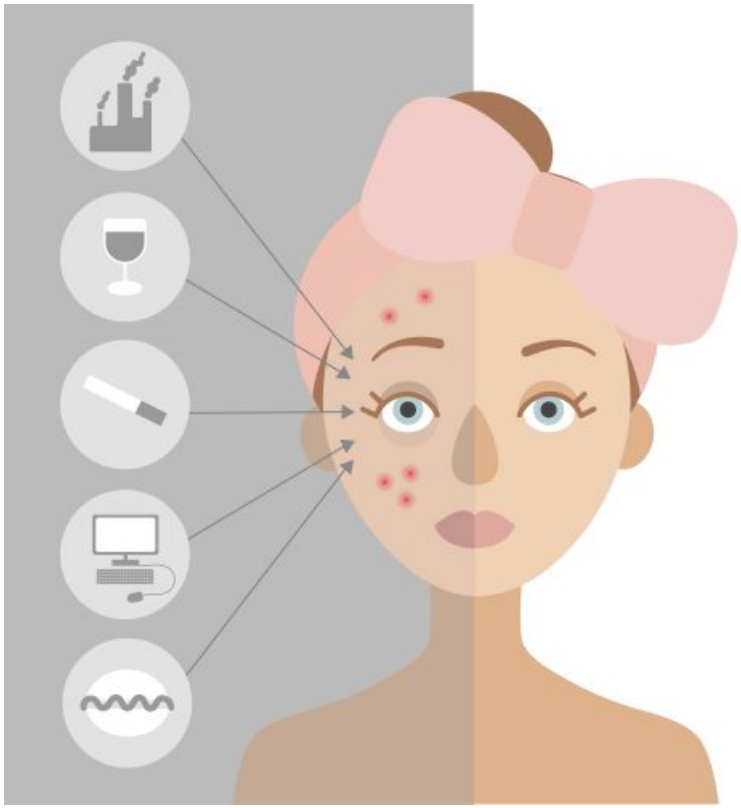
- **Nedostatek biotinu**

Nebo také vitaminu B7 se projevuje padáním vlasů, lomivostí nehtů a záněty kůže. Nejbohatším zdrojem jsou **kvasnice, játra, ledviny a hovězí maso, dále žloutek, sója, ořechy a obiloviny**.

- **Kyselina pantothenová**

Její nedostatek způsobuje vypadávání vlasů a zvýšenou lomivost nehtů.

Výživa při kožních onemocněních?



Akné: je dobře známé dospívajícím, protože vzniká jako následek hormonálních změn. V literatuře lze dohledat celé seznamy „zakázaných“ potravin, ale tyto údaje vycházejí spíše z individuálních zkušeností než výsledků větších klinických studií.

Za problematické potraviny je považována hlavně **čokoláda, mořské ryby, ořechy, ostré koření a sladkosti**. Doporučován je oproti tomu především dostatečný příjem vitaminu A a zinku. Pomoci může i pití kvalitního zeleného čaje.

Systémový lupus erythematodes: je závažné autoimunitní onemocnění s

velmi pestrým klinickým obrazem. Přestože projevy nemoci mohou být různorodé, značné procento nemocných má i kožní potíže.

V nutriční terapii je doporučován **důraz na dostatečný příjem energie a bílkovin**. V případě poškození ledvin, které se objevuje prakticky u všech pacientů, je důležité uzpůsobit stupni poškození ledvin příjem sodíku, fosforu, draslíku, v těžších případech tekutin a bílkovin.

- S výhodou se využívá suplementace multivitaminovými přípravky a vyšší dávky vitaminu C, především v akutním stadiu nemoci.

Z dalších nutričních faktorů se jedná o příjem n-3 a mononenasycených mastných kyselin **z ryb, ořechů, semen, olivového a řepkového oleje**. Vzhledem k často přítomné anémii je třeba zajistit dostatečný příjem **vitaminu B12, železa a kyseliny listové**.

Jak výživou podpořit krásu vlasů, nehtů a kůže?

Jak již vyplynulo z textu, důležitý je nejen dostatečný příjem všech vitaminů a minerálních látek, ale i **adekvátní příjem energie a hlavních živin**.

Z hlavních živin mají zvláštní význam bílkoviny a vícenenasycené mastné kyseliny. Například ve vztahu ke zlepšení atopického ekzému je zmiňována především kyselina γ-linolenová, která se vyskytuje v hojném množství v oleji ze semen brutnáku, pupalky a černého rybízu.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024