

## Ψωρίαση: Καλύτερες και χειρότερες τροφές

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Av

πάσχετε από ψωρίαση, δείτε τις τροφές που θα ήταν καλό να αποφεύγετε αλλά και εκείνες που πρέπει να αγαπήσετε.

Γράφει: Διάκος Θοδωρής

Δεν έχει αποδειχθεί με σιγουριά ότι η διατροφή μας μπορεί να επηρεάσει την ψωρίαση και την έξραση των συμπτωμάτων της. Υπάρχουν, όμως, στοιχεία που δείχνουν ότι αν χάσουμε το περιττό βάρος, ίσως ανακουφιστούμε από τα συμπτώματα. Οι ειδικοί, σε κάθε περίπτωση, δηλώνουν πως μια ισορροπημένη διατροφή μπορεί να βοηθήσει όσους πάσχουν από ψωρίαση να έχουν καλύτερο έλεγχο—του βάρους και της πάθησής τους. Ας ρίξουμε μια ματιά σε ορισμένες

τροφές, και γιατί πιστεύεται ότι κάνουν καλό ή κακό.

### **Ναι: Ψάρια και θαλασσινά**

Τα πολύτιμα λιπαρά οξέα ωμέγα-3 που βρίσκουμε στα ψάρια και στα θαλασσινά, όπως ο σολομός, οι σαρδέλες και ο τόνος, είναι η βάση μιας διατροφής που προφυλάσσει την καρδιά μας. Τα ιχθυέλαια πιστεύεται ότι έχουν αντιφλεγμονώδη δράση και βοηθούν το ανοσοποιητικό σύστημα—που είναι υπερδραστήριο στους ασθενείς με ψωρίαση. Επιπλέον, ορισμένοι ειδικοί έχουν συσχετίσει την ψωρίαση με αυξημένο κίνδυνο καρδιακής προσβολής, συνεπώς αυτός είναι άλλος ένας λόγος για να αγαπήσετε τα ψάρια.

### **Ναι: Καρότα και κολοκύθα**

Αν η διατροφή μας είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, θα καρπωθούμε όλες τις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές τους. Και, σίγουρα, όπως αναφέραμε και παραπάνω, δεν υπάρχουν με σιγουριά τροφές που έχουν συσχετιστεί με αυτόν τον τρόπο με την ψωρίαση, αλλά λαχανικά όπως τα καρότα, η κολοκύθα, οι γλυκοπατάτες, το σπανάκι και το μπρόκολο έχουν τρομερά οφέλη για τον οργανισμό.

### **Όχι: Ντομάτες**

Οι ντομάτες (που ανήκουν στην ίδια “οικογένεια” με τις πατάτες και τις πιπεριές, μπορεί να επιδεινώσουν τα συμπτώματά σας. Ξανά, αυτό δεν είναι 100% αποδεδειγμένο, αλλά αν παρατηρήσετε ότι η ψωρίασή σας γίνεται πιο έντονη μετά την κατανάλωσή τους, μην τις τρώτε για λίγο καιρό, για να δείτε αν η κατάσταση βελτιώνεται.

### **Ναι: Δημητριακά**

Ολικής άλεσης, πάντα, όπως η βρώμη και το καστανό ρύζι. Περιέχουν πολύτιμες φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά, έχουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και μας βοηθούν να ρυθμίσουμε καλύτερα τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα μας. Παρομοίως, έτσι πρέπει να μάθουμε να αγαπάμε και τα όσπρια, όπως τα φασόλια και οι φακές.

### **Όχι: Αλκοόλ**

Το αλκοόλ πιστεύεται ότι μπορεί να προκαλέσει εξάρσεις της πάθησης. Επίσης, αν λαμβάνετε φαρμακευτική αγωγή για την ψωρίαση, το αλκοόλ μπορεί να είναι επικίνδυνο αν αναμειχθεί με κάποια φάρμακα.

### **Ναι: Άλιπο κρέας**

Αν τρώτε κρέας, επιλέξτε λευκό, όπως στήθος κοτόπουλου και γαλοπούλας. Ορισμένοι ασθενείς έχουν παρατηρήσει τα συμπτώματά τους να υποχωρούν ελαφρώς όταν περιορίζουν το κόκκινο κρέας—πιθανότατα γιατί το κόκκινο κρέας περιέχει πολύ περισσότερα λιπαρά, που προκαλούν φλεγμονές.

### **Όχι: Ζάχαρη**

Όλοι μας ξέρουμε πως η ζάχαρη είναι από τους μεγαλύτερους “κακούς” στην διατροφή μας, και αυτό ισχύει και στην περίπτωση της ψωρίασης. Η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης όχι μόνο μπορεί να προκαλέσει φλεγμονές, αλλά είναι και από τις κύριες αιτίες της παχυσαρκίας, η οποία επιδεινώνει την ψωρίαση.

### **Όχι: Τηγανητά**

Φλεγμονώδη, γεμάτα με τρανς λιπαρά, παχυντικά και από τα χειρότερα πράγματα που μπορούμε να βάλουμε στον οργανισμό μας· υπάρχει κάτι για τα τηγανητά που δεν έχει ήδη ειπωθεί;

### **Όχι, ίσως: Γλουτένη**

Πιστεύεται ότι η γλουτένη μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα. Επειδή, όμως, η διατροφή χωρίς γλουτένη μπορεί να είναι ένας παράξενος δρόμος, γεμάτος παγίδες (και ξαφνικά περιττά κιλά), ζητήστε από τον γιατρό σας να σας κάνει μια εξέταση για δυσανεξία στην πρωτεΐνη αυτή.

### **Ναι: Ξηροί καρποί και αβοκάντο**

Γεμάτα με καλά, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά που προστατεύουν την υγεία της καρδιάς μας, αξίζουν μια θέση στην διατροφή σας. Προφανώς, τα καταναλώνουμε με μέτρο, καθώς περιέχουν αρκετές θερμίδες, αλλά είναι από τις πιο υγιεινές υπερτροφές.

### **Όχι: Γαλακτοκομικά**

Ορισμένοι ασθενείς έχουν αναφέρει πως με το που έκοψαν τα γαλακτοκομικά από την διατροφή τους, είδαν βελτίωση των συμπτωμάτων. Μια καλή εναλλακτική είναι το γάλα σόγιας. Αν, πάντως, τα γαλακτοκομικά δεν είναι προβληματικά για εσάς, να επιλέγετε αυτά που είναι με 1% λιπαρά, ή fat free.

### **Ναι: Blueberries**

Έχουμε γράψει και ξαναγράψει για αυτό το μικρό, πεντανόστιμο και θαυματουργό μούρο. Έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, και μοιάζει να κουβαλάει το τριπλάσιο του βάρους του σε βιταμίνες, αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες. Εμείς, μάλιστα, θα προτείναμε να προσθέσετε στην διατροφή σας και άλλα φρούτα της οικογένειας, όπως σμέουρα και φράουλες.

**Πηγή:** [econews.gr](http://econews.gr)