

11 Ιανουαρίου 2017

Ψωρίαση: Οι 7 τροφές που την επιδεινώνουν

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η ψωρίαση είναι μια χρόνια φλεγμονώδης δερματοπάθεια με ανοσολογικό

υπόστρωμα. Αν και πρόκειται ωστόσο για κοινή ασθένεια, πολλά πράγματα παραμένουν άγνωστα σχετικά με αυτή.

Η αντιμετώπισή της βασίζεται συνήθως σε αγωγή που συνδυάζει φάρμακα από το στόμα και τοπικές κρέμες.

Αν πάσχετε από ψωρίαση και ταλαιπωρήστε από συχνές εξάρσεις, είναι χρήσιμο να λάβετε υπόψη κάποιες παραμέτρους που αφορούν στις διατροφικές σας συνήθειες. Παρότι δεν υπάρχουν επιστημονικές αποδείξεις για τροφές που επιδεινώνουν τα συμπτώματα της ψωρίασης, πολλοί ασθενείς αναφέρουν ότι η αποφυγή ορισμένων τροφίμων πραγματικά κάνει τη διαφορά.

Μύρα

Μελέτη που εξέτασε 20.000 γυναίκες στη διάρκεια 20 ετών έδειξε ότι όσες έπιναν μύρα είχαν υψηλότερο ρυθμό ανάπτυξης ψωρίασης από εκείνες που απείχαν από το αλκοολούχο ποτό. Οτιδήποτε πάνω από ένα ποτήρι κρασί την ημέρα, ανοίγει τα αιμοφόρα αγγεία και διευκολύνει τη φλεγμονή του δέρματος επισημαίνουν οι ειδικοί.

Αναψυκτικά

Έρευνες έχουν δείξει ισχυρή συσχέτιση της αύξησης βάρους και της ψωρίασης. Η υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη που έχουν τα αναψυκτικά συμβάλλουν στην παχυσαρκία και κατά συνέπεια στην επιδείνωση των συμπτωμάτων της ψωρίασης. Κάποια μόρια που εκκρίνονται από τα λιποκύτταρα επιδεινώνουν την ψωρίαση, καθιστώντας τη διαχείριση του βάρους σημαντικό παράγοντα στη διαχείριση της ψωρίασης.

Κόκκινο κρέας

Τροφές πλούσιες σε κορεσμένα λιπαρά, όπως το κόκκινο κρέας, επιδεινώνουν τη φλεγμονή που σχετίζεται με την ψωρίαση. Αποφύγετε το κόκκινο κρέας, καθώς επίσης τα τυριά και το βούτυρο και αντικαταστήστε τα με καλά λιπαρά που προέρχονται από τα ψάρια, τα καρύδια και τον λιναρόσπορο και βοηθούν στην καταπολέμηση της φλεγμονής.

Άσπρο ψωμί

Η ψωρίαση είναι μία από τις αυτοάνοσες ασθένειες που πιθανολογείται ότι ενεργοποιείται από τη γλουτένη, την πρωτεΐνη που υπάρχει σε προϊόντα σίτου, συμπεριλαμβανομένου του ψωμιού. Μία δίαιτα απαλλαγμένη από γλουτένη μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο των συμπτωμάτων της ψωρίασης.

Επεξεργασμένες τροφές

Πριν αγοράσετε μια κατεψυγμένη πίτσα ή ένα κουτί με ντόνατς, αναλογιστείτε

πόσους επεξεργασμένους υδατάνθρακες περιέχουν. Όσο περισσότερα συστατικά αναγράφονται στο κουτί του προϊόντος τόσο περισσότερο συμβάλλουν στην πρόκληση φλεγμονής στο σώμα σας, υποστηρίζουν οι ειδικοί.

Μελιτζάνα

Πρόκειται για αμφιλεγόμενη θεωρία, αλλά πολλοί πάσχοντες από ψωρίαση υποστηρίζουν ότι μια ομάδα λαχανικών που περιλαμβάνει μελιτζάνες, ντομάτες, πιπεριές και πατάτες, επιδεινώνει τα συμπτώματα της ψωρίασης. Πριν αποφασίσετε πάντως να τα αποκλείσετε από τη διατροφή σας, έστω και για μια δοκιμαστική περίοδο, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

Παγωτό

Η υγιεινή διατροφή είναι ότι καλύτερο μπορείτε να προσφέρετε στον εαυτό σας για την αντιμετώπιση της ψωρίασης. Οι ειδικοί υπογραμμίζουν ότι ο περιορισμός των παγωτών και όλων των προϊόντων που περιέχουν ζάχαρη θα μεγιστοποιήσει την αποτελεσματικότητα της θεραπείας.

Πηγές: prevention.com- onmed.gr