

15 Ιουλίου 2022

Διατροφή για την ψωρίαση ανάλογα με τον κάθε ασθενή

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Μπορεί η διατροφή να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της ψωρίασης και να οδηγήσει σε ένα καθαρότερο δέρμα;



Μπορεί να μην έχουν ακόμη καθιερωθεί συγκεκριμένα διατροφικά σχήματα, θεραπευτικά για την ψωρίαση, όμως η διατροφή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην συνολική αντιμετώπιση της νόσου, ιδίως αν ο ασθενής πάσχει και από άλλα νοσήματα.

Η διαπίστωση αυτή επισημάνθηκε στη διάρκεια webinar του Σωματείου «Καλυψώ».

Στις πολυάριθμες μελέτες που επιβεβαιώνουν τη θετική επίδραση της διατροφής αναφέρθηκε ο κλινικός διαιτολόγος, αθλητικός διατροφολόγος, εξειδικευμένος στις διατροφικές διαταραχές Δημήτρης Πέτσιος, τονίζοντας ότι κατά τον σχεδιασμό της διατροφής των ασθενών με ψωρίαση, θα πρέπει να ληφθούν υπόψη οι συννοσηρότητες και να εφαρμοστούν ενέργειες για την πρόληψη των ασθενειών στις οποίες αυτά τα άτομα είναι ευάλωτα.

Γι' αυτό λοιπόν, η διατροφή θα πρέπει να ποικίλλει και να προσαρμόζεται σε κάθε ασθενή ξεχωριστά.

Σύμφωνα με έρευνες, θετικά αποτελέσματα στην πορεία και τα συμπτώματα της ψωρίασης έχουν βρεθεί στους ασθενείς που ακολούθησαν δίαιτα χωρίς γλουτένη (όταν παρατηρείται έξαρση των συμπτωμάτων), χορτοφαγική διατροφή, μεσογειακή διατροφή και κετονική δίαιτα.

Ωστόσο κατάλληλη, τόσο για την αντιμετώπιση της ψωρίασης και των συμπτωμάτων της, όσο και για την επάρκεια των απαραίτητων θρεπτικών

συστατικών που κρίνονται αναγκαία, φαίνεται να είναι η Μεσογειακή διατροφή.

Δηλαδή οι ασθενείς πρέπει να αποφεύγουν την υψηλή κατανάλωση αλκοόλ, ζωικών λιπών, κόκκινου κρέατος, απλών σακχάρων, καφέ (η μέτρια κατανάλωση έως 3 φλυτζάνια την ημέρα ανακουφίζει από τα συμπτώματα της νόσου, ενώ η υψηλότερη κατανάλωση καφέ με πάνω από 4 φλυτζάνια την ημέρα επιδεινώνει τα κλινικά συμπτώματα) και τα πολύ επεξεργασμένα τρόφιμα.

Συστήνεται να καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες λαχανικών και φρούτων ως πηγή αντιοξειδωτικών, καθώς και φυτικά έλαια, ξηρούς καρπούς και ψάρια που παρέχουν ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Θα πρέπει μάλιστα, να επιλέγουν προϊόντα δημητριακών ολικής αλέσεως και να αυξήσουν την κατανάλωση των οσπρίων.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι ασθενείς θα πρέπει να εξετάσουν το ενδεχόμενο λήψης ορισμένων διατροφικών συμπληρωμάτων, όπως βιταμίνης D, διότι στους ψωριασικούς ασθενείς παρατηρούνται σημαντικά χαμηλότερες τιμές, όπως επίσης και την ευεργετική επίδραση της χορήγησης προβιοτικών στην εντερική μικροχλωρίδα των πασχόντων.

Βασικές οδηγίες

Η διατροφή διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην συνολική αντιμετώπιση της ψωρίασης. Μια υγιεινή διατροφή – πολλά φρούτα και λαχανικά, άπαχη πρωτεΐνη και δημητριακά ολικής αλέσεως – είναι μια καλή πρακτική για όλους, επεσήμανε ο κ. Δημήτρης Γρηγοράκης, Κλινικός Διαιτολόγος, Επιστημονικός Συνεργάτης του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου και της Α΄ Πανεπιστημιακής Νευρολογικής Κλινικής του Αιγινήτειου Νοσοκομείου και Καθηγητής στο Κέντρο Δια βίου Μάθησης (ΚΕΔΙΒΙΜ) του ΕΚΠΑ.

Πλήθος ασθενών με ψωρίαση αναφέρει ότι οι διατροφικές τους συνήθειες μπορεί να επηρεάσουν το δέρμα τους.

Ορισμένες βασικές διατροφικές οδηγίες για την αντιμετώπιση της ψωρίασης σύμφωνα με τον κ. Γρηγοράκη, είναι οι ακόλουθες:

Περιορίστε το αλκοόλ: Μελέτες δείχνουν ότι οι άνδρες που πίνουν πολύ δεν ανταποκρίνονται επίσης στις θεραπείες ψωρίασης. Και ορισμένες έρευνες δείχνουν ότι τα άτομα που έχουν ψωρίαση και πίνουν πολύ μπορεί να διαπιστώσουν ότι το δέρμα τους γίνεται καλύτερο όταν σταματούν.

Καταναλώνετε τροφές που καταπολεμούν την φλεγμονή: Ορισμένες μελέτες δείχνουν ότι τα αντιοξειδωτικά, όπως η βιταμίνη C, η βιταμίνη E, το β-καροτένιο και το σελήνιο, μπορεί να κάνουν τη διαφορά. Και μερικές έρευνες δείχνουν ότι τα λιπαρά οξέα από το ιχθυέλαιο μπορούν να είναι χρήσιμα. Φρούτα και λαχανικά, ειδικά μούρα, κεράσια και φυλλώδη χόρτα, σολομός, σαρδέλες και άλλα ψάρια πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα, και πλούσια σε αντιοξειδωτικά βότανα και μπαχαρικά όπως θυμάρι, φασκόμηλο, κύμινο και τζίντζερ. Τέλος, οι πηγές λίπους που είναι υγιείς για την καρδιά, όπως ελαιόλαδο, σπόροι και ξηροί καρποί.

Χάστε βάρος: Τα άτομα που είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να προσβληθούν από ψωρίαση και τα συμπτώματά τους τείνουν να είναι χειρότερα.

Προσοχή στις θαυματουργές δίαιτες: Μείνετε μακριά από ακραίες δίαιτες που ισχυρίζονται ότι θεραπεύουν την ψωρίαση με πράγματα όπως η νηστεία ή τα κλύσματα.

Καταλήγοντας ο Πρόεδρος του «Καλυψώ» Κωνσταντίνος Λούμος, τόνισε ότι μια δίαιτα που επιλέγεται σωστά και ακολουθείται με συνέπεια από τον ασθενή μπορεί να έχει θετική επίδραση, όχι μόνο στην πορεία της ψωρίασης, αλλά και στις συννοσηρότητες.

Πηγή: iellada.gr