

Laisvūnė Petkevičienė

# Sergančiųjų odos ligomis maitinimasis

Nacionalinė dietetikos federacija

Laisvūnė Petkevičienė

# Sergančiųjų odos ligomis maitinimasis

Nacionalinė dietetikos federacija

Recenzavo:

Prof. habil. dr. Algimantas Irnius

Doc. dr. Irena Marčiukaitienė

Dėkoju padėjusiems parengti leidinį:

Dietistei Neringai Puodžiutei

Lietuvos medicinos bibliotekos darbuotojoms:

Nijolei Ramonienei

Reginai Vaišvilienei

# Turiny

Įvadas / 4

Dietos pritaikymas sergant įgimta atopine egzema  
(atopiniu dermatitu) / 5

Dietos pritaikymas sergant įvairios kilmės odos uždegimais / 12

Acne vulgaris / 12

Dilgėlinė / 12

Seborėjinis dermatitas / 13

Enteropatinis akrodermatitas / 14

Dermatitis herpetiformis / 19

Maitinimasis sergant celiakija / 22

Sergančiųjų žvyneline maitinimasis / 25

Literatūra / 32

## Įvadas

---

Normali odos būklė priklauso nuo gaunamų maistinių medžiagų iš poodinio audinio kraujagyslių. Odą veikia aplinka, kontaktas su dirginančiomis medžiagomis (detergentais ar chemikalais). Oda yra jautri saulės spinduliams. Įtakos odos būsenai turi tinkamas maitinimasis. Normaliai odos būsenai palaikyti didelės reikšmės turi įvairios maistinės medžiagos. Odos pakitimai atsiranda dėl vitaminų ar mineralų stokos. Odos ligų vietiniam gydymui vartojami įvairūs kremai ar tepalai. Jų poveikis neabejotinai yra teigiamas. Daugelis odos ligų gali būti gydomos tikslinant ir pritaikant dietą, aprūpinant organizmą reikiamu maistinių medžiagų kiekiu.

Leidinyje skiriamas sergantiesiems odos ligomis saviugdai ir savišvietai tinkamo maitinimosi klausimais bei visiems besidomintiems sergančiųjų odos ligomis maitinimusi.

Dr. Laisvūnė Petkevičienė

# Dietos pritaikymas sergant įgimta atopine egzema (atopiniu dermatitu)

Įgimta egzema yra viena alerginių ligų, kaip ir bronchinė astma, alerginis nosies uždegimas (rinitas), alerginis akių gleivinės uždegimas (konjunktyvitas) ir dilgėlinė. Tai įgimtas sutrikimas – padidėjęs jautrumas svetimam baltymui.

Egzema pažeidžia nevienodą odos sluoksnių gylį. Pakitimų vieta: linikiai, veidas, rankos ir kojos, taip pat kitos kūno dalys.

## *Įgimtos egzemos simptomai*

- odos sausumas (kseroderma)
- odos niežėjimas
- odos paraudimas
- bėrimas mazgeliais, pūslelėmis
- nukasymai, šlapiavimas, šašeliai

Sergant atopine egzema iš dietos būtina šalinti maisto produktus, kurie galėtų sukelti ligos paūmėjimą. Reikėtų atkreipti dėmesį į vartojamus vaistus, simptomus ir jų pasireiškimo dažnumą, kokie maisto produktai yra simptomų priežastis, maitinimosi įpročius.

Daugelis sergančiųjų atopine egzema (dažniausiai tai maži vaikai) būna alergiški maistui, ypač karvės pienui, kiaušiniams ar žuviai. Pašalinus šiuos produktus iš valgiaraščio, mažėja rizika atopinei egzema atsirasti ar paūmėti. Dažniausiai atsisakoma karvės pieno ir kiaušinių, kartais viščių mėsos. Vaikams augant, alerginės reakcijos į maisto produktus nyksta, kai kuriems lieka jautrumas tam tikroms maistinėms medžiagoms. Suaugusiesiems išryškėja padidėjęs jautrumas išoriniams dirgikliams.

Sergantiesiems atopine egzema dažnai trūksta cinko. Tai siejama su riebalų rūgščių medžiagų apykaitos sutrikimu. Cinkas ir riebalų rūgštys,

esančios augaliniuose aliejuose, yra pagrindinės maistinės medžiagos, nuo kurių priklauso sveika oda.

Nors ir retai, bet pasitaiko, kad būna magnio ir vitamino B6 stoka moterims, turinčioms priešmenstruacinių simptomų. Tai gali būti alerginių simptomų priežastis. Dažnai egzema paūmėja prieš menstruacijas.

Specialios dietos atopinei egzema gydyti nėra. Kai kurie sergantieji vengia valgyti tų produktų, nuo kurių paūmėja atopinė egzema, kiti vengia išorinių dirgiklių, tretai vartoja vitaminus, mineralus ir aliejus, kad pagerintų odos kokybę. Atopinė egzema gydoma kompleksiskai. Vaikų ir suaugusiųjų egzemos gydomos skirtingai. Rekomenduojama šalinti alergiją sukeliančius produktus (1 lentelė).

Sergantieji atopine egzema turi saugotis, kad neatsirastų kontaktinis odos uždegimas. Kontaktinį dermatitą (odos uždegimą) sukelia cheminiai, parfumeriniai, augaliniai, metaliniai ar sintetinių drabužių dirgikliai. Šia liga serga tie, kurių oda yra jautri. Sergantiesiems indikuotini vitaminai B ir C, cinkas. Reikėtų vengti vartoti gyvūninių riebalų. Geriausiai tiktų augaliniai aliejai, iš dalies – saulėgražų. Rekomenduojama vartoti cinką, multivitaminus. Nudrėskimų paviršiuje atsiradusią infekciją būtina gydyti, pasitarus su gydytoju dermatologu.

Sergančiajam patartina įvertinti savo maitinimąsi pildant maitinimosi savikontrolės dienyną ([www.mėgaukismaistu.lt](http://www.mėgaukismaistu.lt)). Pritaikius individualią dietą, simptomai susilpnėja po 2–8 savaičių. Pasikeitus sergančiojo maitinimosi įpročiams, turėtų juos keisti ir visi šeimos nariai.

Kompetentingi specialistai (gydytojas dietologas, dietistas) turėtų sergančiajam paaiškinti, kurie produktai gali sukelti egzema. Renkiant valgį būtina parinkti kiekvienam sergančiajam toleruojamus ir mėgstamus maisto produktus.

Alternatyvi kryptis – pritaikyti dietą, į kurios sudėtį būtų įtraukta nežinomų produktų. Tokia dieta vadinama „nedaugelio produktų“, arba oligoantigeninė, dieta. Paprastai šią dietą sudaro gyvūniniai baltymai, krakmolingi produktai, daržovės ir vaisiai (2 lentelė). Maždaug po 6 savaičių paaiškėja, ar ši dieta naudinga.

1 lentelė. Iš dietos šalintini maisto produktai [27]

<b>Produktai</b>				
<i>Morgan (1980)</i>	<i>Warner ir Haithaway(1983)</i>	<i>Graham ir kt. (1984)</i>	<i>Atherton (1985)</i>	<i>David (1989)</i>
Pienas, sūris Kiaušiniai	Pienas ir jo produktai Kiaušiniai	Pienas, sūris Kiaušiniai	Pienas ir jo produktai Kiaušiniai	Karvės pienas Kiaušiniai
Kiauliena Kepenys Subproduktai Žuvis ir vėžiniai gyvūnai	Kiauliena Subproduktai Žuvis ir vėžiniai gyvūnai	Kiauliena, Subproduktai Žuvis ir vėžiniai gyvūnai	Viščiukiena	Kviečiai Žuvis Ankštiniai (žirniai, pupelės, sojos, lęšiai)
Riešutai, obuolių sėklos	Riešutai	Riešutai, obuolių sėklos, vyšnių kauliukai		Riešutai
Vaisiai	Vaisiai (išskyrus rabarbarus ir bananus)	Vaisiai		Uogos, smulkios vynuogės, serbentai, Citrusiniai vaisiai
Mielės		Mielės		
Svogūnai ir česnakai				
Medus		Medus		
Kramtomoji guma	Alkoholis Prieskoninės daržovės ir priekoniai	Saldumynai Tirpūs padažai (milteliai)	Dažyti vartoti paruošti produktai – gėrimai, saldumynai, želė ir tirpūs pudingai, dešrelės, žuvies, sriubų konservai, keptos pupelės	Maisto priedai (benzoatai ir sulfitai)



2 lentelė. Nedaugelio produktų dietos pavyzdys gydant egzemą [27]

<i>Morgan (1980)</i>	<i>Warner ir Hait-haway (1983)</i>	<i>Graham ir kt. (1984)</i>	<i>Atherton (1985)</i>	<i>David (1989)</i>
Veršiena	Veršiena ar triušiena	Veršiena	Kalakutiena ar triušiena	Veršiena ar kalakutiena
Sago kruopos	Sago kruopos	Sago miltai	Sago ar ryžių kruopos, bulvės	Bulvės, ryžiai ar ryžių dribsniai
Šviežios lapinės daržovės, morkos, salierai ir salotos	Baltagūžiai kopūstai, morkos, salierai, salotos ir švieži rabarbarai	Šviežios žalios daržovės, salierai, rabarbarai	Baltagūžiai kopūstai ar morkos, ar baltieji svogūnai ir jų laiškai Rabarbarai ar virti obuoliai	Žiediniai kopūstai ar baltagūžiai kopūstai, ar brokoliai, ar Briuselio kopūstai
Čukrus, sirupas	Čukrus, sirupas			Kriaušės
Vanduo ir arbata	Vanduo ir arbata be pieno	Vanduo ir žolelių arbata		
Druska	Margarinas	Margarinas	Margarinas, kalcis, vitaminai, saulėgražų aliejus	

Esant sunkiai egzemos formai, kuri nepasiduoda gydymui, pasitarus su gydytoju dietologu, dietistu, būtina vartoti maisto papildus, kad organizmas būtų aprūpintas visavertėmis maistinėmis medžiagomis. Iš valgio šalinami produktai, kurie yra simptomų priežastis.

Yra keturi produktų šalinimo būdai [27]

*I. Paprasta šalinanti dieta.* Šalinami maisto produktai, kuriuos sergantysis žino esant simptomų priežastimi. Lengvai šalinami produktai – braškės, šokoladas ir kiautiniai gyvūnai, jūros žuvis. Kiti produktai – kviečiai, pienas, kiaušiniai ar dažyti produktai yra mažiau pastebimi, jų būna daugelyje maisto produktų, todėl jų išvengti būna sunkiau. Sergantysis gali suteikti tikslesnę informaciją apie vengtinus įtartinus produktus.

*II. Kelis produktus šalinanti dieta.* Šalinami keli produktai, kurie yra alergenai ar potencialūs alergijos provokatoriai. Šios dietos laikomasi įtariant, kad egzemos priežastis yra maistas, bet negalima nustatyti, koks konkrečiai. Nėra standartinių šalinamųjų dietų, tinkančių visiems sergantiesiems. Šioje dietoje šalinami produktai, kurie alerginę reakciją sukelia daugeliui sergančiųjų. Tai yra pienas ir jo produktai, kiaušiniai, grūdiniai (ypač kviečiai), citrusiniai vaisiai, riešutai, kava, šokoladas. Kai kurie sergantieji netoleruoja žuvis. Kelis produktus šalinanti dieta skiriama apie 2–3 savaites, bet esant indikacijų gali būti skiriama ir 6 savaites (3 lentelė).

Jei paskyrus I ir II dietas būklė nepagerėja, reikia dar kartą išsiaiškinti alergijos priežastis. Dažikliai ir maisto priedai taip pat gali sukelti alergiją. Šių ingredientų būna dantų pastoje, vaistuose, vitaminuose ar mineralų preparatuose, kreidoje, kosmetikoje bei kitur. Be to, sergantysis gali netoleruoti pieno, cukraus ir kviečių baltymo.

*III. Kelių produktų (oligoantigeninė, arba hipoantigeninė) dieta.* Tai griežta ribojanti dieta. Ji indikuotina tada, kai I ir II dietos nepadeda. Mėsos skiriama vieną ar du kartus per dieną, parenkami krakmolingų produktų, daržovių, vaisių (4 lentelė).

3 lentelė. Kelis maisto produktus šalinančios dietos pavyzdys [27]

Visuomet šalinami produktai	Pienas ir jo produktai Kiaušiniai Kviečiai Citrusiniai vaisiai
Kartais šalinami produktai	Kiauliena, kepenys ir kiti subproduktai Žuvis ir vėžiniai gyvūnai Miežiai, avižos, kukurūzai, rugiai Riešutai, obuolių sėklos, vyšnių kauliukai Mielės Bulvės, pomidorai, svogūnai ir česnakai Šokoladas Kava, arbata Dažytas maistas Maisto priedai (ypač benzoatai ir sulfatai) Sojų gaminiai
Leistinas maistas	Jautiena, veršiena, kalakutiena, triušiena Ryžiai Cukrus, sirupas Kiaulių taukai Daržovės (išskyrus bulves, pomidorus, ropinius svogūnus ir česnaką) Vaisiai (išskyrus citrusinius)

4 lentelė. Kelių produktų dietos pavyzdys [27]

Valgymų skaičius	Produktų pavadinimas
2 arba 1 kartą mėsa ir 1 kartą žuvis	Kalakutiena ir triušiena, raudona mėsa, išskyrus kiaulieną Žuvis, jei valgoma retai ir neatsiranda simptomų
2–3 kartus daržovės	Morkos, žiediniai kopūstai, brokoliai, saldūs kukurūzai, pomidorai, sojos, kai kada bulvės Kitos daržovės, išskyrus ropinius svogūnus
2 kartus krakmolingi produktai	Ryžiai, ryžių bandelės, saldžiosios bulvės, sago kruopos, griekiai
2 kartus vaisiai	Kriaušės, persikai, kiti vaisiai, išskyrus citrusinius
Riebalai	Saulėgrąžų, rapsų aliejus, bepienis margarinas
Vanduo	Mineralizuotas, sodos
Įvairūs	Druska, cukrus, sirupas, medus

Laikantis tokios dietos, atkreipiamas dėmesys į sergančiojo maitinimosi įpročius, valgymo režimą, valgymo dažnį, individualius maistinių medžiagų ir energijos poreikius. Ji skiriama trumpai – 2–3 savaites, kol išnyks simptomai. Užsitęsus ligai, šią dietą galima skirti ir ilgesnį laiką.

Laikantis šalintinės dietos reikalavimų ir pagerėjus sergančiojo sveikatai, reikėtų pradėti laikytis atkuriamosios dietos reikalavimų. Leistina pradėti vartoti po vieną produktą kas 2–3 dienas ar net kas savaitę. Nėra tiksliai žinoma, nuo kokių produktų reikėtų ją pradėti. Tai priklauso nuo sergančiojo maisto toleravimo ir individualių maistinių medžiagų bei energijos poreikių. Maistą reikia pradėti valgyti po mažai, laipsniškai didinant jo kiekį. Didelis maisto kiekis gali išprovokuoti alergijos simptomus. Maistas turi būti šviežias, be maistinių priedų. Be to, būtina konsultotis su gydytoju ir išsiaiškinti, ar galima vartoti maisto papildus.

**Sveikimo periodas turi būti lėtas,  
kartais jis gali trukti net kelis (devynis)  
mėnesius.**

**Greitas atkuriamasis periodas gali išprovokuoti  
alergijos simptomus.**