

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ БОЛЬНЫХ С ПСОРИАЗОМ

Николаева Татьяна Юрьевна

ординатор-дерматовенеролог, ФГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет, РФ, г. Уфа

Мустафина Гульгена Раисовна

научный руководитель, канд. мед. наук, доцент кафедры дерматовенерологии с курсами дерматовенерологии и косметологии ИДПО, ФГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет, РФ, г. Уфа

Аннотация. Работа посвящена актуальной проблеме питания больных с псориазом. В ней демонстрируется диета для людей с псориазом по режиму Джона Пегано и возможные варианты здорового питания.

Ключевые слова: псориаз, диета, здоровое питание, алиментарные факторы, очищение организма.

Что такое псориаз?

Псориаз — одно из самых серьезных дерматологических заболеваний. Обращаясь к современным исследованиям, стало известно, что это не просто кожное заболевание, оно характеризуется поражением опорно-двигательного аппарата, функциональными и морфологическими нарушениями других органов и систем.

Почему при псориазе важно соблюдать диету?

Диета поможет больным с псориазом исключить или, как минимум, уменьшить влияние алиментарных факторов, которые ухудшают течение заболевания. К таким факторам, которые изменяют особенности клинического течения псориаза, относятся антропометрические данные, включая наличие индекса массы тела выше нормы, положительная динамика роста массы тела, ТОВ и жировой компонент в составе тела, а также интерпретированные данные биохимического исследования крови, характеризующие жировой и углеводный обмены, включая сахар крови, билирубин, АЛТ и АСТ, холестерин. К важнейшим факторам, влияющим на особенности клинического течения относятся следующие: употребление алкоголя чаще 1 раза в неделю, фастфуд, жирная пища, трансжиры, соль, сладости, красное мясо, полуфабрикаты, антропометрические данные выше нормы, возраст, недостаточное потребление белков, жиров, углеводов и микроэлементов с суточным рационом, нарушение режимов питания.

Диета Пегано при псориазе

Две основные цели:

- очистить от накопившихся в организме токсинов;
- прекратить поступление в организм токсинов.

Джон Пегано утверждал, что, как только эти два процесса начинаются, одновременно начинается регенерация новой кожи, которая заменяет старую. Возможно, вам это утверждение покажется довольно смелым, но происходит именно это. Новые клетки кожи постоянно преобразуются, мигрируют наружу, чтобы сформировать эпидермис, который затем отслаивается. Это научный факт, и говорить, что формируется "новая" кожа, правильно, ибо это происходит ежемесячно. Цель больного псориазом – сделать так, чтобы в следующий раз "новая" кожа формировалась без участия токсинов. Невозможно заранее определить, как долго будет происходить для конкретного индивидуума детоксикация. Каждый пациент имеет свои собственные внутренние часы. Имейте в виду, что главное на этом пути – направление, а не скорость.

Чтобы достичь упомянутые выше две основные цели, необходимо:

1. Внутреннее очищение.
2. Очищающая, но питательная диета.
3. Определенные фиточаи.
4. Терапия позвоночника.
5. Наружные средства.
6. Правильное мышление – должно быть при лечении любой болезни!

Здоровое питание

Чем лучше перекусывать?

5 идей для людей с псориазом:

Выбирайте продукты, богатые клетчаткой.

Она помогает работе кишечника и способствует очищению организма от шлаков. Также клетчатка считается источником жирных кислот, которые способствуют уменьшению воспаления.

Можно выбрать продукты, которые не нужно готовить, или попробовать воплотить в жизнь интересный рецепт.

1. Блюда, которые не нужно готовить:

- орехи - фундук и грецкий предпочтительнее, поскольку богаты полезными жирами с омега-3;
- урбечи - пасты из семян льна, конопли, тыквы можно есть небольшими ложками или намазывать на хлебцы;
- сухофрукты - по витаминам А и Е лидирует курага, а чернослив и инжир восполняют нехватку витамина К;
- отруби и ржаные хлебцы - рекордсмены по клетчатке, их можно использовать как основу для бутербродов;
- ломтики овощей - достойная замена высококалорийным снекам.

2. Фитнес-батончики

Быстрые углеводы - не самый здоровый вариант для диеты, но ударяться в крайности не стоит. Глюкоза нужна для работы мозга, мышц и спасает во время интенсивных физических нагрузок. На этот случай хорошо иметь под рукой сладости, которые не навредят фигуре и коже.

Фитнес-батончики можно не покупать, а готовить самостоятельно. Например, смешать

измельченный банан с горстью орехов, овсяными хлопьями и медом, а затем запечь 20 минут в духовке.

3. Зеленый коктейль

В зелени масса полезных нутриентов.

Например, пучок петрушки с лихвой восполнит суточную потребность в витаминах А, С, К и железе. Но есть зелень «без всего» непросто. Здесь на помощь приходят зеленые коктейли и смузи.

Смешайте нарезанные любимые фрукты с пучком зелени. Если напиток хочется сделать слаще, добавьте ложку меда. Поместите ингредиенты в блендер и взбейте с водой.

4. Салат из семги с руколой

Основа салата - слабосоленая семга, которая считается источником витаминов D, В 12 и селена. Рукола помогает восполнить недостаток витамина К.

Для салата нужно смешать:

- 80 г малосоленой семги;
- 50 г лука-порей;
- 50 г свежей руколы;
- 100 г помидоров черри;
- 1 болгарский перец;
- 1 ст. л. оливкового масла.

5. Сытные бутерброды с индейкой

Индейка - низкокалорийный продукт. А еще в белом мясе меньше гема - небелковой части гемоглобина, которая повышает риск воспаления.

Главный компонент бутерброда - заготовка из индейки. Натрите филе куркумой, паприкой, кориандром, измельченным чесноком. Уберите птицу в холодильник. На следующий день оберните фольгой и отправьте в разогретую духовку на 30-40 минут. Нарезайте ломтиками и кладите на хлеб вместе с салатом, томатом и другими любимыми продуктами.

Обратите внимание на то, что составлять основной рацион при псориазе нужно вместе со своим лечащим врачом!

Список литературы:

1. Знаменская Л.Ф., Яковлева С.В., Волнухин В.А., Пирогова Е.В. Современные методы терапии больных псориазом. Вестник дерматологии и венерологии. 2011; (1): 11 - 14.
2. Нажмутдинова, Д. К. Клинические проявления и лечение псориаза / Д. К. Нажмутдинова, Т. В. Таха // Мед. совет. - 2007. - № 4. - С. 15-20.
3. Пегано Дж. О. А. Лечение псориаза – естественный путь: Пер. с англ. – М.: КУДИЦ-ПРЕСС, 2009. – 264 с.
4. Шоюнусова Н.Ш. Влияние фактора питания на клиническое течение псориаза // Экономика и социум. -2021. - №1(80) ч.2. - С. 759-762.