Dieta w leczeniu trądziku

Data aktualizacji
2024-10-07

Trądzik to choroba polegająca na pojawieniu się zmian skórnych zwanych wykwitami (np. pryszczy lub zaskórników). Możemy wyróżnić trądzik:

- pospolity – jest najpowszechniejszy, występuje między 18 a 25 rokiem życia, choć może też stać się chorobą przewlekłą
- wywołany czynnikami zewnętrznymi – np. zawodowy (na skutek kontaktu z określonymi substancjami), mechaniczny (wywołany uciskiem)
- różowaty – najczęściej występuje u kobiet w wieku 30–60 lat.

Leczenie trądziku

Zmiany trądzikowe pojawiające się na twarzy powinny być konsultowane z lekarzem dermatologiem. Postępowanie lecznicze zależy od postaci trądziku i stopnia nasilenia zmian. Elementami wspierającymi leczenie trądziku są zabiegi kosmetologiczne, odpowiednia dieta oraz – w razie potrzeby – porady psychologiczne. Nieodpowiednio zbilansowana dieta może przyczynić się do powstania problemu ze skórą lub go pogłębić.

> **Do dermatologa potrzebne jest skierowanie, które możesz otrzymać od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego (czyli takiego, który leczy na NFZ).**

Co można, a czego nie można jeść

Produkty wskazane do spożywania to:

- warzywa i owoce
- orzechy, pestki, nasiona
- białko roślinne
- produkty o niskim IG
- ryby
- woda, zielona herbata
- fermentowane napoje mleczne
- oleje.

Produkty o neutralnym lub niejednoznacznym wpływie to:

- produkty mleczne
- mięso i jego przetwory
- jaja.

Produkty niewskazane to:

- produkty wysokoprzetworzone
- czekolada, słodycze
- produkty o wysokim IG
- napoje słodzone
- żywność typu fast food
- cukier i produkty o wysokiej zawartości cukru
- mleko (wpływ stosowania tego produktu powinien być ustalany indywidualnie dla każdego pacjenta).

> **Dla dobrej kondycji skóry warto spożywać potrawy bogate w warzywa i owoce, produkty zbożowe, rośliny strączkowe oraz ryby. Odpowiednio nawadniaj organizm – pij 2–2,5 litra płynów dziennie, głównie wody.**

Więcej informacji o diecie w leczeniu trądziku znajdziesz w e-booku NFZ *Dieta w leczeniu trądziku*. Są tam również gotowe przepisy na smaczne śniadania, obiady, desery i kolacje.

Pobierz e-book NFZ *Dieta w leczeniu trądziku*.

W każdej diecie, która ma wspierać proces leczenia, ważna jest samokontrola oraz ustalenie własnych zasad modyfikacji dotychczasowego sposobu odżywiania. Dlatego prowadź dzienniczek żywieniowy i obserwuj stan swojej skóry. Dzięki temu poznasz reakcję skóry na poszczególne grupy produktów. Produkty, które niekorzystnie wpływają na stan Twojej skóry, wyeliminuj z diety lub też ogranicz ich spożywanie.

Skorzystaj z dzienniczka żywieniowego.

Przeczytaj także

Low FODMAP – dieta w jelicie nadwrażliwym

Kiedy doskwierają Ci problemy żołądkowo-jelitowe, pomóc może dieta FODMAP. Na czym ona polega i jak ją stosować?

Dieta bez glutenu

Jeśli lekarz zdiagnozuje u Ciebie celiakię, musisz ze swojej diety wyeliminować gluten. Tej choroby nie da się wyleczyć. Trzeba nauczyć się z nią żyć

Dieta na wszystkie pory roku

Zdrowa dieta to wiele rozmaitych produktów zawierających wszystkie potrzebne nam składniki. Nie może być ani zbyt nisko-, ani zbyt wysokokaloryczna