



## Dieta w leczeniu trądziku

### Walczysz z trądzikiem? Sięgnij po naturalną broń – odpowiednią dietę

Trądzik to choroba polegająca na pojawieniu się zmian skórnych zwanych wykwitami (np. pryszczki 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 kosmetyczne, 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 !\[\]\(19d44b37fb4fa155bf9d60c77a3d3cb2\_img.jpg\) 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