



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 *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