Atopowe zapalenie skóry (AZS) – co jeść?

Data aktualizacji
2025-03-28

AZS, czyli atopowe zapalenie skóry to przewlekła, nawracająca niezakaźna choroba zapalna skóry. Występuje często u dzieci przed okresem dojrzewania. Pierwsze symptomy mogą pojawić się już we wczesnym dzieciństwie. U ponad 85% osób chorych pierwsze objawy pojawiają się do 5 roku życia. Chorują na nią również dorośli.

AZS wymaga długotrwałego leczenia. Objawy choroby mogą utrzymywać się przez całe życie, nasilając się w okresach zaostrzeń i słabnąc w czasie remisji. Czasami AZS jest mylone z innymi chorobami. Podobne objawy mogą być spowodowane np. przez łojotokowe zapalenie skóry (ŁZS).

Jakie są przyczyny AZS

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi, skąd pochodzi AZS. Na wystąpienie i rozwój choroby może wpływać bardzo wiele czynników. Bezpośrednią przyczyną AZS jest naturalne uszkodzenie bariery naskórka, na które mają wpływ czynniki:

- genetyczne – jest duże prawdopodobieństwo zachorowania, jeśli AZS wystąpiło w najbliższej rodzinie
- immunologiczne – np. alergie zarówno pokarmowe, jak wziewne oraz nadwrażliwość na substancje chemiczne w kosmetykach, środkach czystości, powietrzu
- środowiskowe – zanieczyszczenia, klimat
- stres.

Jak objawia się AZS

O AZS mogą świadczyć takie objawy, jak:

- zaczerwienienie
- silny świąd i suchość skóry
- zapalne wypryski
- swędzące ranki
- złuszczanie się skóry i zmiany liszajowate – w ostrej fazie choroby.

W ciężkich przypadkach zmiany mogą obejmować całe ciało, ale najczęściej występują:

- w zgięciach łokciowych i kolanowych
- na twarzy i szyi, płatkach usznych
- na owłosionej skórze głowy
- po wewnętrznej stronie kończyn
- na grzbietach rąk i stóp.

Co może nasilić objawy

AZS może mieć różny przebieg. Występują okresy wyciszenia i zaostrzenia choroby, które mogą być wynikiem:

- silnego stresu
- nadwagi i otyłości
- niekorzystnych czynników klimatycznych, zanieczyszczenia powietrza
- dotyku szorstkich tkanin noszonych blisko skóry
- używania drażniących, perfumowanych preparatów do higieny skóry
- stosowania używek.

Przechodzenie AZS ma indywidualny charakter. Okres i przebieg nasilenia objawów może zależeć od wielu czynników, takich jak:

- stopnień zaawansowania schorzenia
- współistniejące nietolerancje i alergie
- zdolności obronne układu odpornościowego.

Czy dieta może pomóc w chorobie

Jeśli masz zdiagnozowane AZS, poradź się dietetyka i lekarza, jaką dietę najlepiej stosować. Powinna być dobrana indywidualnie. Obserwuj, jak Twój organizm reaguje na zjedzone produkty. Szczególnie zwracaj uwagę na reakcje, gdy zjesz:

- orzechy (zwłaszcza ziemne i laskowe)
- ryby i owoce morza
- jaja
- białka mleka krowiego
- produkty na bazie soi
- produkty pszenne.

Jeśli po zjedzeniu jakiegoś produktu zauważysz, że objawy AZS się nasiliły, skonsultuj się z lekarzem alergologiem. Lekarz zbada Cię i jeśli będzie taka potrzeba, zleci testy alergologiczne. Może w wyniku testów lekarz zaproponuje Ci wyeliminowanie jakiegoś składnika z diety.

Jakie produkty mogą pomóc w leczeniu AZS

W atopowym zapaleniu skóry bardzo ważne jest dostosowanie diety do potrzeb i stanu chorego. Pozwoli to:

- złagodzić objawy i znacznie poprawić stan Twojej skóry
- odbudować barierę ochronną naskórka
- zahamować stany zapalne
- wesprzeć układ odpornościowy.

Składniki, które mogą Ci pomóc w walce z AZS to przede wszystkim:

- **nienasycone kwasy tłuszczowe**, a w szczególności kwasy tłuszczowe omega-3 – znajdziesz je przede wszystkim w tłustych rybach morskich pochodzących z bezpiecznego źródła (np. śledź, łosoś, makrela, halibut), oleju lnianym, oliwie z oliwek, nasionach słonecznika, siemieniu lnianym,

pestkach dyni, orzechach włoskich i migdałach

    - wykazują silne działanie przeciwzapalne, poprawiają nawilżenie i elastyczność skóry, wspomagają przywracanie funkcji ochronnych skóry

- **naturalne antyoksydanty**, które znajdziesz w świeżych, sezonowych warzywach i owocach, a w zwłaszcza w owocach jagodowych, cytrusach, a także zielonych i pomarańczowych warzywach

    - hamują stany zapalne organizmu wywołane przez szkodliwe wolne rodniki, wpływają na poprawę stanu skóry, wzmacniają układ odpornościowy organizmu

- **witamina D**, której źródłem są przede wszystkim ryby morskie, a także żółtka jaj, mleko

    - silnie wpływa na kształtowanie systemu odpornościowego, a tym samym zmniejsza podatność skóry na szkodliwe czynniki zewnętrzne i drobnoustroje – szczególnie niebezpieczny jest niedobór tej witaminy, dlatego skonsultuj z lekarzem jej ewentualną suplementację

- **prebiotyki** (rozpuszczalne w wodzie frakcje błonnika pokarmowego), które znajdziesz w czosnku, szparagach, cebuli, cykorii, pomidorze

    - wspierają zachowanie równowagi mikroflory bakteryjnej jelit, wzmacniając tym samym barierę ochronną skóry

- **probiotyki**, których źródłem są fermentowane produkty mleczne (kefir, maślanka, jogurt naturalny)

    - dostarczają cennych bakterii probiotycznych, wspomagających pracę jelit i układu odpornościowego – warto włączyć je do diety, jedząc odpowiednie produkty, a ewentualna suplementacja powinna być zawsze konsultowana z lekarzem.

Czego lepiej unikać

Niektóre produkty najczęściej powodują zaostrzenie objawów AZS – zwłaszcza przy ich regularnym jedzeniu.

Unikaj przede wszystkim:

- dużych ilości cukru – ciast, batonów, cukierków, słodzonych napojów, dosładzanych płatków śniadaniowych
- żywności przetworzonej – fast foodów, przekąsek typu chipsy, paluszki, dań typu instant
- żywności bogatej w prozapalne nasycone kwasy tłuszczowe – tłustych mięs, wędlin, tłustych serów, śmietanki, masła, smalcu
- dużych ilości produktów pszennych – produktów z mąki pszennej, produktów cukierniczych.

Przeczytaj także

AZS - atopowe zapalenie skóry u dzieci

Atopowe zapalenie skóry (AZS) jest chorobą przewlekłą nawracającą. Często występuje u niemowląt i dzieci. Czy da się jemu zapobiec i jak leczyć?

Alergia i astma – nie lekceważ objawów

Coraz więcej ludzi zmaga się alergią. Stała się problemem cywilizacyjnym. Nieleczona może prowadzić do astmy. Czy da się jej zapobiec? Jak sobie z nią radzić i jak przeciwdziałać powikłaniom?

Diety eliminacyjne - czy warto wykluczać produkty?

Dieta eliminacyjna może służyć zdrowiu, jeśli wymagają tego wskazania medyczne. Stosowana nieumiejętnie – potrafi zaszkodzić