

## Диета при псориазе



Псориаз – это хроническое заболевание, которое требует постоянного контроля для улучшения общего состояния и снижения частоты выраженных обострений. Причины возникновения болезни наукой до сих пор точно не установлены. Считается, что генетика, вредные привычки, травмы кожного покрова, стрессы и инфекции могут стать провоцирующими факторами. Среднее и легкое обострение болезни возможно стабилизировать или перевести в состояние ремиссии, пользуясь специальными средствами и соблюдая диету при псориазе.

Поскольку псориаз – это болезнь, напрямую связанная с состоянием кожи человека, то не удивительно, что питание может оказать большое влияние на ее течение. Ведь на коже отражаются все проблемы, которые мы имеем со здоровьем. Правильно подобранное питание является залогом длительной ремиссии и хорошего самочувствия больного.

Общие принципы диеты:

1. Следует придерживаться принципа дробного питания: суточный рацион должен делиться на 4-6 приемов пищи, причем важно, чтобы последний прием происходил не позднее, чем за два часа до сна – это снижает нагрузку на желудочно-кишечный тракт.
2. В рационе пациентов, страдающих псориазом должна преобладать растительная клетчатка. Потребление ее в пищу нормализует моторную функцию кишечника, предупреждает развитие запоров, выводит токсические вещества из организма, а также обеспечивает его необходимыми микроэлементами и витаминами
3. Ежесуточное употребление жидкости должно быть не менее 2-2,5 литров в день. Обильное питье обеспечивает выведение токсинов из организма, нормализует работу почек, повышает тургор кожи.
4. Все продукты, которые входят в диету при псориазе, должны быть правильно приготовлены (тушение, варка, приготовление на пару).
5. Употребление алкогольных напитков людям, страдающим псориазом, категорически запрещено.

Что можно при псориазе? Список разрешенных продуктов:

- Мясо. Рекомендуются постное мясо – курица, индейка, кролик. Допустима телятина, но без жира.
- Рыба. Особенно полезны сорта рыбы, богатые жирными кислотами - форель, горбуша, тунец, лосось, скумбрия, сардина.
- Овощи. Наиболее полезными считаются морковь, огурцы, свёкла, брокколи, сельдерей, кабачки, стручковая фасоль. В умеренных количествах можно употреблять тыкву, бобовые, ревеня, капусту (брюссельская).
- Фрукты и ягоды. Рекомендованы ананасы, виноград и изюм, нектарин, вишня, манго.
- Крупы. Каши из риса, ячменя, пшеницы, кукурузы, гречки, овсянки.
- Молочные продукты. Разрешены творог, кисломолочные продукты.
- Яйца: Допускаются в варёном виде.

Запрещенные продукты. Продукты, расщепление которых приводит к сдвигу pH в кислую сторону, находятся при псориазе под строгим запретом. Прежде всего, это красное мясо — жирная свинина и баранина, куриные бедра, говядина, субпродукты. Необходимо также сократить до минимума, а лучше вообще исключить из рациона:

- колбасные изделия, копчености, полуфабрикаты, фастфуд;
- домашние и фабричные соусы, включая кетчуп и майонез;
- консервированные фрукты, овощи, грибы;
- томаты, баклажаны, перец, картофель;
- сливы, гранаты, авокадо, цитрусовые;
- клубнику, малину, смородину;
- сдобную и слоеную выпечку;
- шоколад, карамель, сливочный и белковый крем;
- красной икры, креветок, кальмаров, мидий.

Пациент, страдающий псориазом и соблюдающий диету, в скором времени отметит значительное улучшение состояния кожи, снижение частоты рецидивов, исчезновение зуда и дискомфорта. Кроме того, лечебное питание поможет нормализовать вес и работу пищеварительного тракта, укрепит иммунитет, изменит к лучшему состояние волос и ногтей.

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*