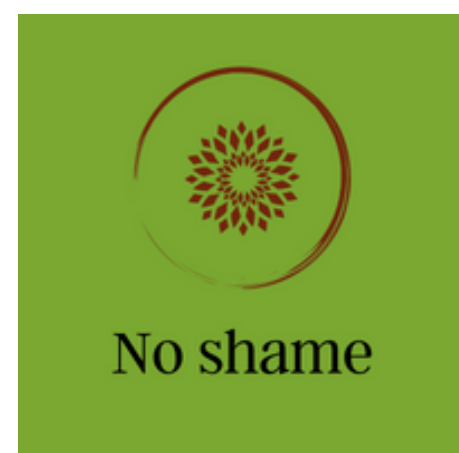
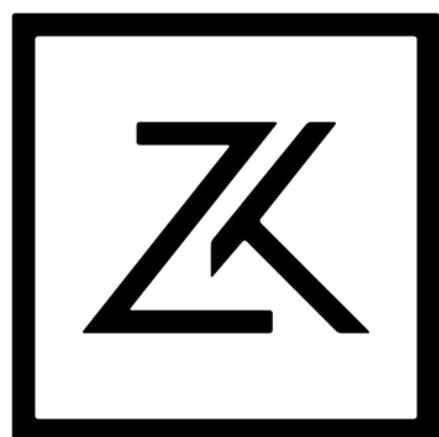
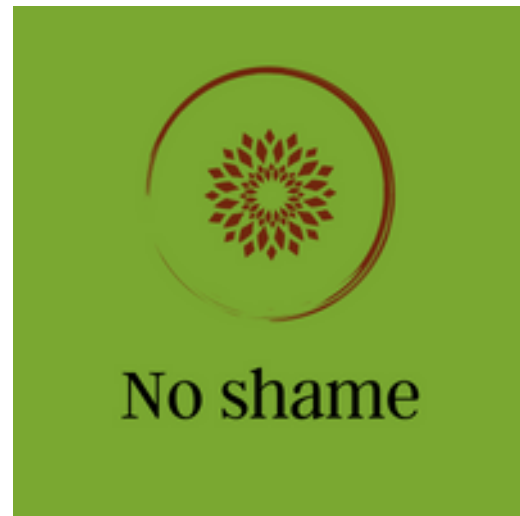


Webinar przygotowany
w ramach projektu
"Health Manifesto"
prowadzony przez dietetyk
Zofię Kowalską



Projekt w całości finansowany przez
Unię Europejską



Fundacja No Shame-Bez Wstydu

Fundacja No Shame – Bez Wstydu pomaga ludziom chorym na łuszczycę i inne choroby skóry. Zależy nam na poszerzaniu wiedzy na temat chorób skóry oraz dostępnych form leczenia, a przede wszystkim na holistycznym podejściu do zdrowia.

Health Manifesto

Health Manifesto to projekt który opiera się na siedmiu spotkaniach tematycznych zachęcających chorych na łuszczycę do aktywności ruchowej oraz edukacji w zakresie zdrowego odżywiania. Zdrowe żywienie wpływa nie tylko na poprawę kondycji skóry, ale przede wszystkim na lepsze samopoczucie



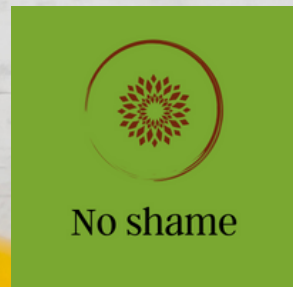
Europejski Korpus Solidarności



Europejski Korpus Solidarności to program Komisji Europejskiej, który umożliwia młodym ludziom zaangażowanie się w lokalne inicjatywy oraz udział w projektach wolontariatu przynoszących korzyści społecznościom w całej Europie



Finansowane przez
Unię Europejską



Prozmawiajmy o diecie w łuszczy

Z O F I A K O W A L S K A





Plan na dzisiaj

- Czym jest zdrowa dieta w łuszczycy?
- Które produkty najczęściej zaostrzają objawy łuszczycy?
- Czy 'diety' przy łuszczycy mają sens?
- Które suplementy są najbardziej skuteczne w redukowaniu objawów łuszczycy i dlaczego?
- Wasze pytania





Pełnowartościowa

Smaczna:)

Niskoprzetworzona

Zdrowa dieta w
łuszczycy jest...

Nastawiona na
wspracie pracy jelit i
mikrobiomu jelitowego

Dopasowana do
indywidualnych
potrzeb

Przeciwzapalna



Pełnowartościowa

Białko

mięso, ryby, jajka, nabiał, soja, rośliny strączkowe i inne produkty roślinne, ew. izolaty białkowe. Codziennie 1,2-1,5g białka na kilogram masy ciała.



Tłuszcze

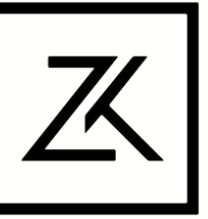
Tłuste ryby, oliwa z oliwek, orzechy i nasiona, awokado, ew. olej z wiesiołka/czarnuszki



Węglowodany

Pełnoziarniste zboża, różnorodne warzywa i owoce. Ograniczenie słodyczy.





Niskoprzetworzona



Produkt wysokoprzetworzony to produkt, który w procesie produkcji **utracił cenne składniki odżywcze** (błonnik, witaminy...), a **zyskał składniki, które nie służą zdrowiu** (sól, dodatki do żywności, cukier, olej...)



Wybieraj:

Pierś z kurczaka, a nie parówki z kurczaka

Pełnoziarnisty chleb na zakwasie, a nie chleb tostowy

Owoce, a nie soki owocowe

Płatki owsiane, a nie czekoladowe płatki śniadaniowe





Dopasowana do indywidualnych potrzeb

Co trzeba wziąć pod uwagę?

- Alergie i nietolerancje
- Choroby współistniejące: choroby jelit, celiakia, choroby tarczycy...
- Poziom tkanki tłuszczowej: nadwaga czy niedowaga?
- Niedobory pokarmowe: makro- i mikrośladników
- Indywidualne preferencje





Kwasy omega 3 (DHA i EPA)



Antyoksydanty



Przeciwzapalna

Prebiotyki



Probiotyki



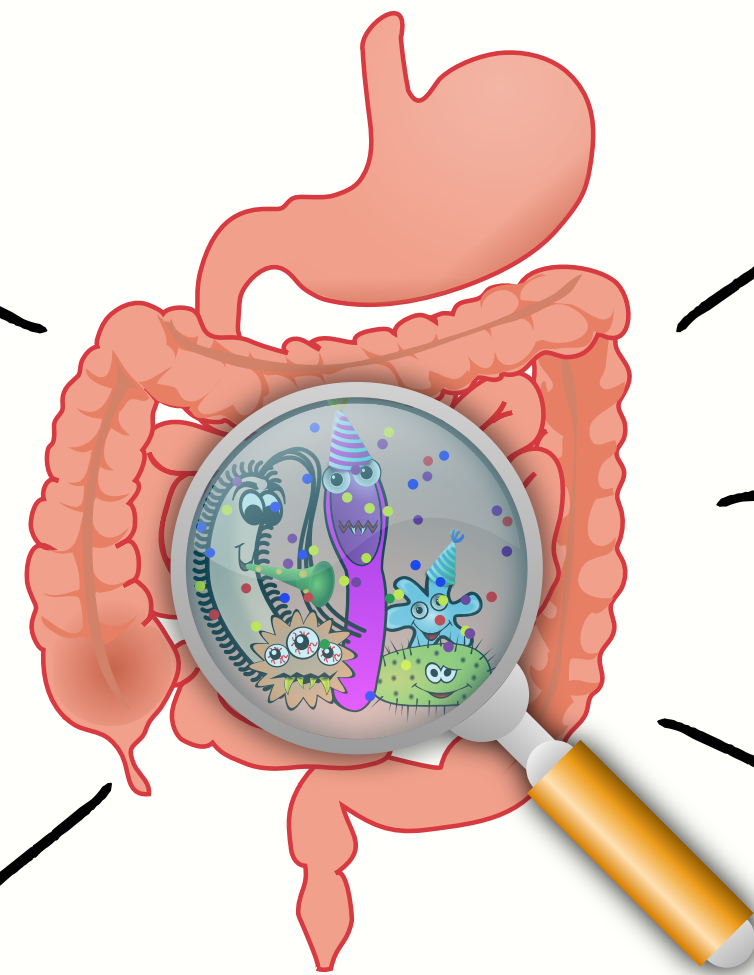


Nastawiona na wsparcie pracy jelit i mikrobiomu jelitowego

Utrzymanie szczelnej bariery jelitowej

Wpływa na mikrobiom skóry

Poprawa nastroju, zmniejszenie stresu!



Wchłanianie i produkcja składników odżywczych

Unieszkodliwianie licznych substancji toksycznych – w tym czynników rakotwórczych.

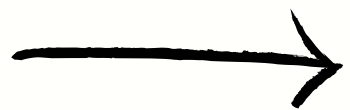
Poprawne działanie układu odpornościowego, nerwowego, hormonalnego...

**Żeby dieta była zdrowa,
musi być też smaczna:)**

Pamiętajmy o odpowiednim nawodnieniu!



Woda jest niezbędna dla zdrowia skóry!



Kluczowy aspekt odporności śluzówkowej!



Pij wodę regularnie - minimum szklanka wody na godzinę. Nie czekaj aż odczujesz pragnienie!

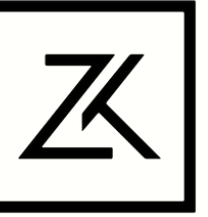


Unikaj słodzonych napojów.



**Jakie produkty mogą
zaostreć objawy
łuszczycy?**







Gluten

Łuszczyca wiąże się ze
zwiększonym ryzykiem
wystąpienia celiakii i
nietolerancji glutenu

Gliadyna (białko glutenu)
może rozszczelnić
połączenia ściste jelit

Może wystąpić alergia
na pszenicę



Diagnostyka gra kluczową rolę!

- **Celiakia:** przeciwciała z krwi (przeciw transglutaminazie tkankowej w klasie IgA i IgG oraz przeciw deamidowanym peptydom gliadyny w klasie IgG), pobranie wycinka jelita.
- **Alergia na pszenicę:** IgE swoiste z krwi + dieta eliminacyjna i prowokacja symptomów
- **Nietolerancja glutenu/pszenicy:** dieta eliminacyjna + prowokacja symptomów. Czasem obecne przeciwciała przeciwko gliadynie bez stwierdzonej celiakii - ale nie zawsze!





1g sodu = 2.5g soli (x2.5)

1g soli = 0.4g sodu (/2.5)

Sód

Wysokie spożycie sodu wiąże się
ze zwiększoną produkcją
cytokin prozapalnych

W skórze osób z łuszczycą obserwuje się
wyższe stężenie sodu w porównaniu do
osób zdrowych. Im wyższe stężenie sodu
w skórze, tym silniejsze objawy łuszczycy.

Wysokie spożycie sodu zwiększa także
ryzyko rozwoju innych chorób
(auto)immunologicznych, nadciśnienia,
raka żołądka i chorób nerek.



Produkty, które mogą (choć nie muszą!) nasilać objawy:

Produkty bogate w histaminę lub zwiększające jej produkcję



Dodatki do żywności



Warzywa psiankowate



Cytrusy



Nabiał



Ostre przyprawy



Czy warto stosować
'diety' dla poprawy
objawów łuszczycy?





Dieta z deficytem kalorycznym, czyli dieta odchudzająca

- Dieta odchudzająca u osób z łuszczycą oraz **nadwagą/otyłością** prowadzi do znacznej poprawy objawów skórnych.
- W badaniach sprawdzano skuteczność bardzo drastycznej diety odchudzającej (tylko 800-1000 kcl dziennie).
- Każda dieta prowadząca do utraty tkanki tłuszczowej doprowadzi do pozytywnych efektów, ale **TYLKO** u osób z nadwagą/otyłością.





Trzy złote zasady rozsądnej diety odchudzającej

- Wysoka podaż dobrej jakości białka (1,5-2g/kg masy ciała) dla utrzymania masy mięśniowej i sytości. Pamiętajmy o błonniku!
- Deficyt kaloryczny na poziomie 10-15% zapotrzebowania kalorycznego.
- Nie detoks, post, głodówka, ale dieta, której możemy przestrzegać długoterminowo.





Dieta ketogeniczna

- Jej skuteczność prawdopodobnie wynika z (nieumyślnej) utraty tkanki tłuszczowej lub wyeliminowania produktów zaostrzających objawy (np. gluten).
- Nie ma dowodów naukowych na skuteczność ketozy samej w sobie.
- Potencjalne niebezpieczeństwa: niedobory żywieniowe, zmiany mikrobiomu, choroby układu wieńcowego.





Protokół autoimmunologiczny

- Jeden cel: wyeliminowanie wszystkich produktów, które mogą powodować reakcje immunologiczne, w celu osiągnięcia szybkiej remisji.
- Dobre wyniki w badaniach nad nieswoistym zapaleniem jelit i chorobą Hashimoto.
- Wymaga eliminacji: zbóż, roślin strączkowych i psiankowatych, nabiału, orzechów i nasion, jajek, alkoholu.
- To restrykcyjna dieta, która powinna być stosowana krótkoterminowo (4-6 tygodni). Może przynieść dobre efekty - ale nie u wszystkich.





Post przerywany

- Badania nad osobami z łuszczycą, które postczą w trakcie Ramadanu (post od wschodu do zachodu słońca przez miesiąc).
- Zaobserwowano poprawę objawów skórnych, wynikającą z poprawy paramterów metabolicznych - podobnie jak w przypadku diet odchudzających.
- Warto stosować post nocny o długości 12h-16h dla zachowania zdrowia jelit, poprawy jakości snu i wsparcia regeneracji organizmu. Nie ma dowodów na skuteczność bardziej restrykcyjnych postów w łuszczycy.





Post przerywany

Zachowaj całkowity post między posiłkami, czyli minimum 3-4h bez miętówek, gumy do żucia, wody gazowanej, słodkich napojów, kawy z mlekiem...





Top 5 suplementów w łuszczcy

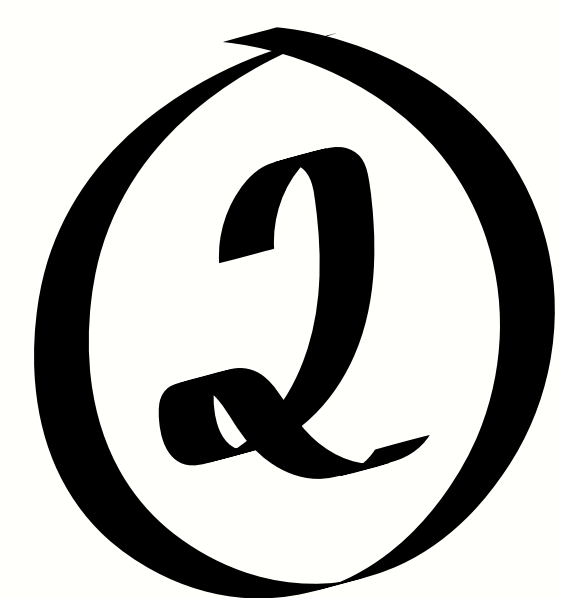




Kwasy omega 3

- Znajdziemy je w tłustych rybach
- Suplementacja dobrej jakości olejem rybim lub pochodzącym z alg.
- Minimum 2g dziennie. Lepsze efekty przy wyższych dawkach: 4-5g.
- Po otwarciu suplement przechowujemy w lodówce i bardzo dokładnie zakręcamy!





Witamina D3

- Kluczowa role w niemalże wszystkich organach w ludzkim ciele
- Warto raz do roku oznaczyć poziom we krwi i dobrać odpowiednią dawkę suplementu
- Najlepiej wybrać suplement zawierający olej. W przypadku tabletek trzeba spożywać je ze źródłem tłuszczu.
- Nie łączymy D3 z kawą!
- Standardowa dawka to 2-4 tys. jednostek międzynarodowych. Jeśli nie ma głębokiego niedoboru, nie stosujemy wyższych dawek!



3

Maślan sodu



- Odżywienie i regeneracja jelit
- Wsparcie układu odpornościowego
- Zmniejszenie stanu zapalnego



4

Cynk



- Osoby z łuszczycą mają niższy poziom cynku niż osoby zdrowe.
- Prawdopodobnie jest to wynik nadmiernego podziału keratynocytów, jak i przewlekłego stanu zapalnego.
- Warto suplementować 15 mg cynku dziennie.
- Przy podejrzeniu głębokiego niedoboru można oznaczyć cynk w surowicy, jednak badanie to nie zawsze jest dokładne.



5

Probiotyki

O tym więcej w czasie
kolejnego webinaru:)





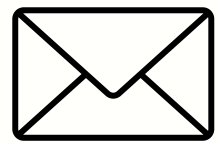
Pytania?



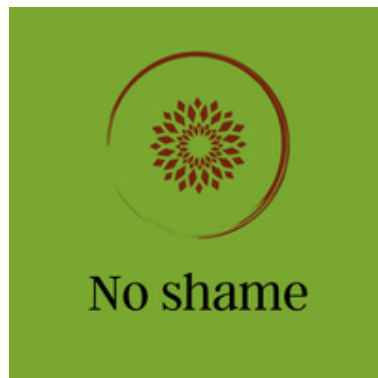
www.zofiakowalska.com



[nutrition_zk](https://www.instagram.com/nutrition_zk)



zkowalskanutrition@gmail.com



Finansowane przez
Unię Europejską

Bezpłatny webinar
***Zdrowie jelit w
łuszczycy***



Zapraszamy na kolejny
bezpłatny webinar
Zdrowie jelit w łuszczycy



Poprowadzi
dietetyk
Zofia Kowalska

Odbędzie się **27. 03**
o godzinie **19.00**







Finansowane przez
Unię Europejską

Fundacja No Shame- Bez Wstydu dziękuje za udział w webinarze!



Koniecznienie zajrzyjcie na nasze social media!

-  Fundacja "Bez Wstydu"
-  noshame_bezwstydu
-  Fundacja No Shame Bez Wstydu
-  www.fundacjabezwstydu.pl

