DIETA W LECZENIU TRĄDZIKU

FAKTY, PORADY, PRZEPISY

PORTAL DIETY NFZ

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

SPIS TREŚCI

WSTĘP: jedz to, co dobre dla skóry - 4

Zdrowie zależy od diety - 6

Trądzik: choroba o wielu obliczach - 8

Terapia trądziku: leczenie i dieta - 12

Produkty spożywcze: co rekomendują dietetycy - 14

Witaminy i mikroelementy - 16

Warzywa i owoce: duża porcja zdrowia - 24

Produkty zbożowe – wybieraj mądrze - 28

Mleko i przetwory – można czy nie wolno? - 32

Białko: budulec doskonały - 34

Tłuszcze dobre dla skóry - 36

Woda: zdrowie i uroda - 38

Dzienniczek żywieniowy - 40

Trądzikowe fakty i mity - 42

Przepisy w diecie trądzikowej - 48

Piśmiennictwo - 68

WSTĘP:
JEDZ TO, CO DOBRE DLA SKÓRY

Narodowy Fundusz Zdrowia ma przyjemność zaprezentować drugi z serii e-booków terapeutycznych, opracowanych dla portalu diety.nfz.gov.pl.

Niniejsza publikacja powstała z myślą o osobach z dolegliwościami skóry, a w szczególności tych wszystkich, którzy zmagają się z trądzikiem.

Dieta stanowi istotny element w profilaktyce oraz w leczeniu większości chorób. Dlatego dobrze dobrane potrawy i składniki mają dobroczynny wpływ również na stan skóry oraz na skuteczność terapii chorób dermatologicznych, w tym – jakże częstego i uciążliwego – trądziku.

Oczywiście, na rozwój trądziku wpływ może mieć wiele różnych czynników, nie tylko złe żywienie. Za zmiany trądzikowe na twarzy bardzo często odpowiedzialne są zaburzenia gospodarki hormonalnej czy nieprawidłowa pielęgnacja skóry. Jednak to właśnie nieodpowiednio zbilansowana dieta może przyczyniać się do powstania problemu lub go pogłębić!

Co zatem jeść, a co pić dla dobrej kondycji skóry? Jakie produkty spożywcze dodadzą cerze blasku i poprawią jej koloryt? Z czego mamy komponować nasze codzienne potrawy, aby skóra zdrowo wyglądała i była źródłem naszego dobrego samopoczucia?

Przedstawiamy Wam poradnik, połączony z praktyczną wiedzą naukową i przykładowymi przepisami. W naszym e-booku zachęcamy przede wszystkim do przyrządzania i spożywania potraw bogatych w warzywa i owoce, produkty zbożowe, rośliny strączkowe oraz ryby. A w przypadku indywidualnej nietolerancji na dany produkt – podpowiadamy, na jaki inny składnik można go wymienić.

Najważniejsze przesłanie niniejszego e-booka jest następujące: warzywa i owoce to bogactwo witamin, składników mineralnych oraz substancji czynnych, istotnych dla prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Dlatego to właśnie owoce i warzywa są niezbędne dla utrzymania dobrej kondycji skóry oraz są nieodzowne w terapii przeciwtrądzikowej.

Ale pamiętajmy: zalecenia dotyczące zdrowego żywienia oraz wszelkie dodatkowe wskazówki dietetyczne zawarte w treści poradnika są możliwe do wdrożenia tylko wówczas, gdy poza zdobyciem wiedzy postaramy się ją konsekwentnie stosować w życiu codziennym.

W każdej diecie, która ma wspierać terapię i proces leczenia, ważna jest samokontrola oraz ustalenie własnych zasad modyfikacji dotychczasowego sposobu odżywiania. Dlatego pomocny będzie specjalnie opracowany „Dzienniczek żywieniowy i samooceny stanu skóry". Zalecany przez dietetyków wzór „Dzienniczka" znajdziecie w treści e-booka.

Zdrowa, a jednocześnie smaczna kuchnia, może być przyjazna dla skóry oraz stanowić doskonały element profilaktyki prozdrowotnej. Dostosowanie diety do potrzeb naszej skóry oraz do aktualnego stanu zdrowia może zdecydowanie pozytywnie wpłynąć na poprawę wyglądu i zapewnić lepsze samopoczucie.

ZDROWIE ZALEŻY OD DIETY

Badania naukowe potwierdziły, że to, co jemy, ma wpływ na nasz stan zdrowia. Od codziennego sposobu odżywiania się zależy funkcjonowanie naszego organizmu, a zwłaszcza masa ciała. Jeżeli jemy niewłaściwie zbilansowane posiłki, to zwiększamy ryzyko rozwinięcia się schorzeń dietozależnych, czyli chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego czy niektórych nowotworów.

Dieta stanowi istotny element profilaktyki, a także leczenia większości jednostek chorobowych. Również w dziedzinie dermatologii podkreślana jest rola właściwego odżywiania oraz jego wpływ na stan skóry i zastosowanie w leczeniu chorób dermatologicznych.

Potwierdzony jest związek między dietą wysokoglikemiczną a występowaniem trądziku. Wskazuje się również na potencjalną zależność pomiędzy spożyciem nabiału a zmianami skórnymi.

Dermatolodzy podkreślają też, jak ogromne znaczenie dla zdrowia ma wzbogacenie diety w składniki istotne dla dobrostanu skóry – takie jak antyoksydanty, kwasy omega-3, cynk, selen, krzem, siarkę, witaminę A, witaminę C i witaminę D.

Współczesna terapia – oparta na holistycznym spojrzeniu, uwzględniającym nie tylko leczenie, ale również m.in. styl życia, samopoczucie psychiczne i sposób odżywiania – wydaje się być złotym standardem również w podejściu do leczenia dermatoz o skomplikowanym podłożu, a taką właśnie chorobą jest trądzik.

TRĄDZIK: CHOROBA O WIELU OBLICZACH

Trądzik pospolity

Trądzik zwyczajny (pospolity) to jedna z najczęściej występujących chorób skóry. Dolegliwość ta dotyka około 85% populacji pomiędzy 12. a 25. rokiem życia, najczęściej nastolatków i osób płci męskiej. Przebieg umiarkowany do ciężkiego dotyczy 15–25% przypadków trądziku. Predyspozycję do ciężkiego przebiegu najczęściej potwierdza się u nastoletnich chłopców. Czasami trądzik staje się chorobą przewlekłą i doskwiera nawet do czwartej dekady życia, a w niektórych przypadkach towarzyszy pacjentom nawet przez całe życie.

Przyczyny występowania tej choroby są złożone, a szczególny wpływ na jej pojawienie się mogą mieć takie czynniki, jak:

- predyspozycje genetyczne – cięższy przebieg trądziku obserwuje się u osób, których rodzice chorowali na trądzik, zwłaszcza jeżeli choroba występowała u matki;
- zaburzenia hormonalne – hormony męskie (androgeny) wykazują wpływ na działanie gruczołów łojowych, stąd w okresie dojrzewania bardziej intensywny przebieg choroby obserwowany jest u chłopców;
- skłonność do łojotoku.

Zmiany skórne w trądziku powstają ze względu na zwiększone wydzielanie sebum, nadmierne rogowacenie mieszków włosowych, nagromadzenie w gruczołach łojowych bakterii z gatunku Propionibacterium acnes (P. acnes) oraz tworzenie się miejscowego stanu zapalnego.

Przebieg trądziku może być różnorodny i zależny jest od nasilenia objawów, a zmiany skórne mogą być umiejscowione zarówno na twarzy, klace piersiowej i plecach, jak też na kończynach i pośladkach. Powstawanie zaskórników, krost i grudek jest szczególnie zintensyfikowane na tych obszarach skóry, które obfitują w gruczoły łojowe.

W zależności od rodzaju zmian skórnych (zwanych wykwitami) rozróżnia się kilka typów trądziku:

- zaskórnikowy (*acne comedonica*), w którym dominuje występowanie zmian w postaci zaskórników otwartych i zamkniętych;
- grudkowo-krostkowy (*acne papulo-pustulosa*), w którym zmianom skórnym towarzyszy miejscowy stan zapalny;
- ropowiczy (*obejmujący acne phlegmonosa, nodulocystica, conglobata*), będący najcięższą postacią trądziku, którego przebieg – poza zmianami skórnymi, jak zaskórniki, krosty i grudki z przebiegiem zapalnym – charakteryzuje się ropniami, przetokami i bliznami;
- bliznowcowy (*acne keloidea*), będący następstwem zmian trądzikowych;
- piorunujący (*acne fulminans*), będący ciężką postacią trądziku pospolitego, dotyczący wyłącznie chłopców ok. 15. roku życia., którego przyczyną jest aktywacja układu immunologicznego, a objawy są nie tylko skórne, ale również ogólnoustrojowe;
- z wydrapania (*acne excoriée*).

Trądzik wywołany czynnikami zewnętrznymi

Oprócz tych tzw. pierwotnych typów trądziku wyróżnia się jeszcze trądzik wywołany czynnikami zewnętrznymi, m. in.:

- trądzik zawodowy (*Acne professionalis*) – występuje u osób, które są stale narażone na oddziaływanie pewnych substancji chemicznych;
- trądzik polekowy – występuje po przyjmowaniu sterydów czy leków wydzielających się przez gruczoły łojowe, jak np. witamina B12, jod czy barbiturany;
- trądzik kosmetyczny – jest wywoływany przez długotrwały kontakt skóry z niektórymi substancjami chemicznymi, będącymi składnikami kosmetyków kolorowych;
- trądzik niemowlęcy (*Acne neonatorum*) – postać występująca rzadko, która jest skutkiem wpływu hormonów matki lub miejscowego działania olejków stosowanych do pielęgnacji skóry niemowlęcia;
- trądzik martwiczy (*Acne rodens*) – również występuje stosunkowo rzadko, a jest powiązany z trądzikiem bliznowcowym;
- trądzik mechaniczny – wywołany jest uciskiem okolicy obfitującej w gruczoły łojotokowe i potowe, z obecnością zaskórników.

Trądzik różowaty

Dermatozą o typie trądziku, która dotyczy około 10% populacji, jest trądzik różowaty. Powoduje on zmiany skórne obejmujące głównie twarz, a schorzenie częściej dotyka kobiet w wieku 30-60 lat, choć cięższe przypadki obserwuje się wśród mężczyzn. Przebieg choroby jest przewlekły, wielofazowy i zapalny, z okresami zaostrzeń i remisji. Przyczyny występowania tego schorzenia nie są jednoznaczne, ale wskazuje się na udział takich czynników, jak: zaburzenia naczyniowe, hormonalne i immunologiczne oraz predyspozycje genetyczne.

Wyróżnia się cztery główne postacie trądziku różowatego:

- postać rumieniowa z teleangiektazjami (*erythematotelangiectatic rosacea, ETR*);
- postać grudkowo-krostkowa (*papulopustular rosacea, PPR*);
- postać z dominacją zmian przerostowych (*phymatous rosacea*);
- postać oczna (*ocular rosacea*);
- dodatkowo też: ziarniniakowaty trądzik różowaty GR (*granulomatous rosacea*).

Niezależnie od rodzaju zmian trądzikowych pojawiających się na skórze, powinny być one przedmiotem konsultacji z lekarzem dermatologiem. Postępowanie lecznicze uzależnione jest od postaci trądziku i stopnia nasilenia zmian chorobowych.

Ogólnym celem leczenia jest zapobieganie występowaniu nadmiernego rogowacenia skóry, zahamowanie rozwoju bakterii Propionibacterium acnes oraz zmniejszenie łojotoku, gdyż każdy z tych czynników przyczynia się do występowania i nasilania się objawów choroby. Elementami wspierającymi leczenie trądziku są zabiegi kosmetologiczne, odpowiednio dobrana dieta oraz – w razie potrzeby – wsparcie psychologiczne.

TERAPIA TRĄDZIKU: LECZENIE I DIETA

Zindywidualizowane i holistyczne podejście do chorego oraz współpraca lekarzy z dietetykami mogą zapewnić najlepsze efekty w terapii trądziku.

Podstawową metodą leczenia trądziku jest rzecz jasna postępowanie dermatologiczne, z uzupełniającymi kuracjami kosmetologicznymi. Jednak ostatnie lata badań w dziedzinie nauk o żywieniu wskazują na istotną rolę diety w leczeniu trądziku, a także na ogólnie silny wpływ sposobu odżywiania się na stan skóry.

Zarówno niedobór, jak i nadmiar określonych substancji odżywczych może negatywnie wpłynąć na zdrowie skóry.

Zalecenia dietetyczne w trakcie kuracji antytrądzikowej powinny być oparte na powszechnie przyjętych zasadach zdrowego żywienia. Dodatkowo, niezbędne jest też takie zbilansowanie diety, aby występowały w niej te składniki pokarmowe, witaminy i minerały, które mają bezpośredni wpływ na stan skóry.

10 zaleceń dietetycznych w kuracji antytrądzikowej

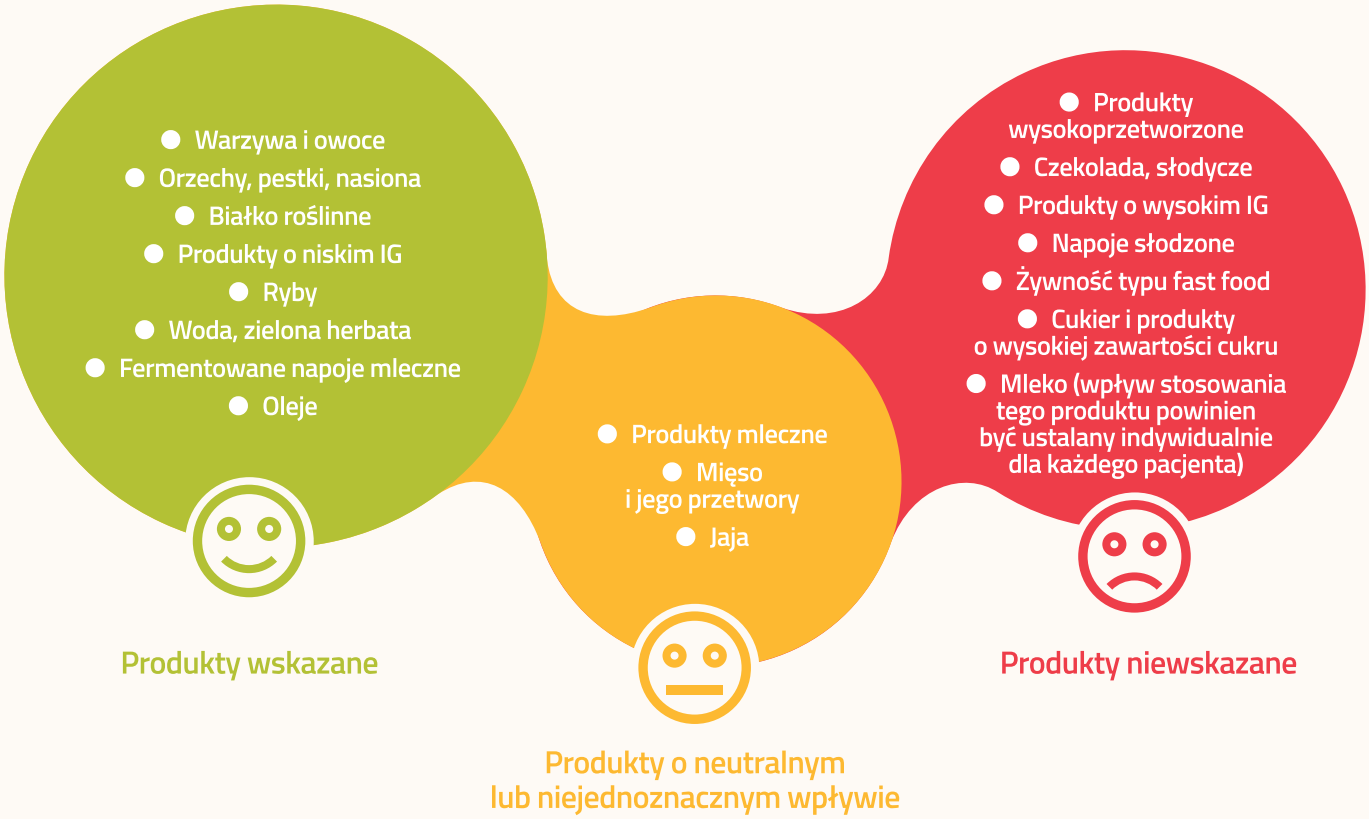
1. Komponuj dietę zgodnie z zapotrzebowaniem organizmu.
2. Staraj się dbać o regularność spożywania posiłków (4-5 posiłków dziennie z przerwami 3-4-godzinnymi).
3. Codzienne spożywaj warzywa i owoce – minimum 400 g. Dbaj o dodatek warzyw i/lub owoców do każdego posiłku.
4. Wybieraj produkty zbożowe niskoprzetworzone, te o niskim indeksie glikemicznym (IG).
5. Wybieraj produkty mleczne niskotłuszczowe, głównie w postaci przetworów fermentowanych. Zawsze przetestuj, czy twój organizm je toleruje i jaki mają wpływ na twoją skórę.
6. W komponowaniu diety korzystaj również z zamienników produktów mlecznych w postaci fortyfikowanych przetworów i napojów roślinnych (czyli wzbogaconych o jeden lub kilka składników odżywczych – np. wapń, witaminy czy składniki mineralne, jak magnez lub cynk).
7. W komponowaniu diety zawierającej źródła białka preferuj mięso drobiowe, sięgaj 1-2 razy w tygodniu po ryby oraz wykorzystuj składniki roślinne.
8. Dobrym źródłem tłuszczu w twojej diecie niech będą orzechy, pestki i nasiona, a w mniejszych ilościach również oleje roślinne.
9. Zadbaj o prawidłowe nawodnienie organizmu, przy czym głównym spożywanym płynem powinna być woda. Pij minimum 2–2,5 l płynów dziennie.
10. Unikaj produktów o wysokiej zawartości cukrów prostych oraz tłuszczów zwierzęcych lub utwardzonych.

Zalecenie dodatkowe: dbaj o regularną aktywność fizyczną – pamiętając, że najkorzyst niejsze dla zdrowia jest poświęcenie na ruch przynajmniej 30 minut dziennie.

PRODUKTY SPOŻYWCZE: CO REKOMENDUJĄ DIETETYCY

W codziennym komponowaniu diety pomocne jest wyodrębnienie grup produktów, które będą szczególnie ważne dla kuracji. Najważniejsze jest stosowanie pokarmów, które są istotne dla prawidłowego bilansowania diety, czyli zawierają składniki sprzyjające dobremu funkcjonowaniu organizmu.

Z drugiej strony – należy unikać produktów, które pod względem żywieniowym nie są rekomendowane, a zwłaszcza tych, których spożycie może powodować wręcz pogorszenie stanu skóry trądzikowej.



Czy wiesz, że...

Istnieją substancje tzw. komedogenne, czyli sprzyjające tworzeniu się zaskórników.

Według definicji, substancją komedogenną (zaskórnikotwórczą) nazywa się każdą substancję, która blokuje pory, powodując powstawanie niedoskonałości na naszej twarzy oraz przyczynia się do nieprawidłowego funkcjonowania skóry. Takie substancje pojawiają się lub aktywizują w organizmie również wskutek złego odżywiania.

WITAMINY I MIKROELEMENTY

WITAMINY

Witaminy i mikroelementy mają szczególnie pozytywny wpływ na skórę. Dlatego jeżeli chcemy wzbogacić codzienne menu o grupy produktów szczególnie korzystnie wpływających na stan skóry w terapii antytrądzikowej, to wybierajmy żywność, która dostarcza dodatkowe ilości witamin i cennych składników mineralnych.

- **Witamina A oraz beta-karoten** – odpowiada za normalizację wydzielania łoju oraz stanu nawilżenia skory. Podstawowe symptomy niedoborów witaminy A to suchość skóry oraz zrogowacenie czy złuszczanie się naskórka. Witamina A to grupa związków występujących zarówno w produktach zwierzęcych, jak i roślinnych. Retinol (czyli forma witaminy A w postaci czystej) i jego pochodne znajdują się głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak: mleko i przetwory, jaja (głównie żółtko) oraz ryby i oleje z nich pochodzące. Natomiast produkty pochodzenia roślinnego zawierają głównie prowitaminę A (karotenoidy). Dieta o rekomendowanej ilości warzyw i owoców (minimum 400 g dziennie!) dostarcza odpowiedniej ilości witaminy A w postaci beta-karotenu. Ten bardzo ważny składnik diety nie tylko wpływa na zdrowie skóry, ale również na jej koloryt.

Top źródła witaminy A:

marchew / świeże lub suszone morele / jarmuż / boćwina / papryka czerwona / dynia

- **Witamina D** – w aspekcie skóry odpowiada za produkcję sebum, a także wykazuje działanie hamujące namnażanie się bakterii Propionibacterium acnes. Witamina ta ma szerokie działanie przeciwzapalne, ma wpływ również na rozrost i podział komórek naskórka (keratynocytów), a ponadto reguluje działanie gruczołów łojowych i przeciwdziała zatykaniu porów. Suplementacja witaminy D jest zalecana przez większą część roku, aczkolwiek dla osób z trądzikiem ważne będzie zbadanie jej poziomu we krwi, a w konsekwencji – nawet suplementacja przez cały rok. Do źródeł pokarmowych witaminy D zalicza się przede wszystkim ryby – takie jak węgorz, śledź, pstrąg tęczowy, łosoś czy makrela – oraz żółtko jaja kurzego.

Czy wiesz, że...

Zaleca się stałą suplementację witaminy D od początku października do końca kwietnia.

W okresie od maja do września, jeżeli wytyczne dotyczące przebywania na słońcu są spełnione, suplementacja witaminy D nie jest konieczna, chociaż jest wciąż zalecana i bezpieczna. Dla młodzieży (11-18 lat) i dorosłych (19-65 lat) zaleca się suplementację w dawce 800-2000 IU na dobę, a u młodzieży i dorosłych z otyłością wymagana jest suplementacja w dawce 1600-4000 IU na dobę, w zależności od stopnia otyłości.

- **Witamina E** – zwana witaminą witalności, jest ważna dla skóry, ponieważ wspomaga jej odpowiednie nawilżenie i przyczynia się do łagodzenia stanów zapalnych, jakie towarzyszą zmianom trądzikowym. Jest też niezbędna dla odpowiedniego działania nienasyconych kwasów tłuszczowych w organizmie człowieka. Jako witaminę rozpuszczalną w tłuszczach znajdziemy ją w orzechach, pestkach, nasionach, olejach oraz tłustych rybach morskich.

Top źródła witaminy E:

orzechy laskowe / orzechy włoskie / pestki dyni / nasiona słonecznika / olej rzepakowy / oliwa z oliwek

- **Witamina C** – to jedna z kluczowych witamin, o właściwościach antyoksydacyjnych, niezbędna do produkcji kolagenu oraz korzystna w usuwaniu przebarwień na skórze, często towarzyszących zmianom trądzikowym. Ponadto chroni skórę przed negatywnym działaniem promieniowania UV, poprawia jej sprężystość i uwodnienie. Zapewnienie odpowiedniej ilości witaminy C jest relatywnie łatwe przy odpowiedniej konsumpcji warzyw i owoców.

Top źródła witaminy C:

czarne porzeczki / papryka czerwona i zielona / jarmuż / brokuły / truskawki / pomarańcze

Jedna średnia papryka, szklanka truskawek czy średnia pomarańcza – dostarczają wystarczającej dziennej ilości witaminy C!

Czy wiesz, że...

Witaminami o pozytywnym wpływie na stan skóry są również: witamina PP, niacyna oraz biotyna.

MIKROELEMENTY

- **Selen** – wykazuje działanie antyseptyczne, przeciwutleniające i przeciwzapalne oraz ma właściwości keratolityczne, czyli rozpuszcza zrogowaciałą warstwę naskórka. Największe jego ilości znajdziemy w orzechach (szczególnie brazylijskich), rybach, drobiu, kiełkach, a także grzybach i jajach kurzych.

Top źródła selenu:

orzechy brazylijskie / ryby / jaja kurze / drób

- **Cynk** – jest mikroelementem niezbędnym do rozwoju i funkcjonowania skóry. Działa bakteriostatycznie, czyli – w przypadku trądziku – wstrzymuje wzrost i namnażanie się Propionibacterium acnes, a więc bakterii odpowiedzialnej za miejscowe występowanie stanu zapalnego skóry. Dodatkowo hamuje produkcję jednej z cytokin o działaniu prozapalnym. Cynk wspomaga leczenie łojotoku, gdyż absorbuje sebum.

Top źródła cynku:

pestki dyni / fasola / groch / soja / orzechy włoskie / nasiona słonecznika / kasza jaglana / żółtko jaja

- **Jod** – to składnik odżywczy niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu, ale może też stać się przyczyną wystąpienia dolegliwości skórnych. Trądzik występujący po spożyciu pokarmów bogatych w jod pojawia się nagle i charakteryzuje się wieloma grudkami. Z tego względu ważne jest unikanie przede wszystkim nadmiaru soli jodowanej, będącej znaczącym źródłem jodu w diecie Polaków.

Czy wiesz, że...

Składnikami mineralnymi o pozytywnym wpływie na stan skóry są również miedź, krzem i siarka.

Prawidłowo zbilansowana dieta dostarcza odpowiednie ilości wszystkich wymienionych składników, a więc wystarczające dla zdrowej kondycji skóry.

DIETA NA POPRAWĘ KONDYCJI SKÓRY

WARZYWA I OWOCE: DUŻA PORCJA ZDROWIA

Warzywa powinny stanowić podstawę każdego z posiłków. Zaleca się spożywanie minimum 400 g warzyw i owoców dziennie, w co najmniej 5 porcjach. Ale warto zjadać nawet 7-10 porcji każdego dnia.

Warzyw powinniśmy spożywać więcej niż owoców. Właściwe proporcje dziennego spożycia: 3/4 powinny stanowić warzywa, a 1/4 – owoce.

Warzywa i owoce to bogactwo witamin, składników mineralnych i różnych substancji czynnych istotnych dla prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Dlatego są one również niezbędne w kontekście utrzymania dobrej kondycji skóry oraz w terapii przeciwtrądzikowej.

Wśród składników warzyw i owoców istotnych dla prawidłowego funkcjonowania skóry, ale również istotnych ze względu na ich działanie antyoksydacyjne, wymienia się beta-karoten i inne karetonoidy, witaminę C oraz szereg substancji czynnych określanych jako fitozwiązki. Im więcej antyoksydantów pochodzących z diety, tym lepszy stan skóry. Pomocne są one również w leczeniu zmian trądzikowych.

Antyoksydanty są szczególnie ważne w leczeniu zmian trądziku różowatego. Mają bowiem pozytywny wpływ na funkcjonowanie układu immunologicznego, którego zaburzenia są jedną z przyczyn występowania tego typu zmian skórnych. W badaniach wykazano, że osoby z trądzikiem mają znacznie niższe stężenia przeciwutleniaczy w osoczu w porównaniu z grupą kontrolną, czyli osobami bez stwierdzonych przez dermatologa zmian skórnych. Zatem każda dodatkowa porcja warzyw i/lub owoców w diecie to porcja zdrowia, również dla skóry.

Przy trądziku różowatym warto ostrożnie podchodzić do spożywania tych warzyw i owoców, które zawierają znaczne ilości histaminy lub ją uwalniają, ponieważ w efekcie może dojść do zaostrzenia zmian skórnych. Wśród tego rodzaju produktów wymienia się: pomidory, kapustę kiszoną, bakłażana, szpinak, truskawki, kiwi oraz owoce cytrusowe.

Czy wiesz, że...

Owoce, które mają działanie redukujące rumień, a więc są zalecane u pacjentów z trądzikiem różowatym, to: wiśnie, jeżyny i borówki.

8 SPOSOBÓW NA WARZYWA

Jak jeść dużo i się nie znudzić

1. **Zdrowa przekąska** – pokrojone w słupki marchewki, kalarepa, seler naciowy, papryka, ogórek czy biała rzodkiew – to szybka i zdrowa, niskokaloryczna przekąska, łatwa do spakowania i zabrania ze sobą do pracy, do szkoły czy na wycieczkę.
2. **Jarzynowe dodatki do kanapek: jedna cała sztuka zamiast kilku plasterków** – to zasada, która powinna towarzyszyć każdemu posiłkowi. Do kanapki – zamiast kilku plasterków – dobieraj całe soczyste i kolorowe warzywa, przynajmniej jedną sztukę.
3. **Warzywo jako główny składnik kanapki** – głównym składnikiem kanapki zamiast tradycyjnych produktów, jak szynka czy ser, mogą być pasty lub pasztety warzywne.
4. **1/2 talerza** – warzywa do posiłku obiadowego w postaci II dania powinny stanowić połowę talerza. Surowe, gotowane, duszone, zapiekane, połączone w surówkę, sałatkę lub jako dodatek do sosu – im większa różnorodność na talerzu, tym bogatsze walory estetyczne, smakowe i zdrowotne posiłku.
5. **Warzywna zupa** – zupa pełna jarzyn w kawałkach czy w postaci kremu – to kolejna pyszna porcja zdrowych produktów w diecie.
6. **Kolorowe sałatki** – to najprostszy sposób na zwiększenie ilości warzyw w diecie. Zestawiaj różne produkty, twórz nowe połączenia smakowe – dzięki temu nigdy Ci się nie znudzą.
7. **Warzywny dodatek nieoczywisty** – dodawaj warzywa do ciast, przygotowuj jarzyny w formie pieczonej, a z niektórych – na przykład z jarmużu, buraka czy batatów – wypiekaj czipsy. Takie oryginalne dania to świetna okazja, aby spożyć dodatkową porcję warzyw.
8. **Sok warzywny świeżo wyciskany** – eksperymentuj ze smakami i niebanalnymi połączeniami. Do słodkich jabłek można dodać buraka, a do tradycyjnie wyciskanego soku z marchewki – wmiksować seler naciowy.

PRODUKTY ZBOŻOWE – WYBIERAJ MĄDRZE

Indeks glikemiczny oraz ładunek glikemiczny całej diety mają istotne znaczenie dla stanu naszej skóry. Spożywanie produktów o wysokim indeksie glikemicznym czy utrzymanie diety o wysokim ładunku glikemicznym prowadzi do hiperinsulinemii (wydzielania zbyt dużej ilości insuliny w organizmie). Podniesiony poziom insuliny pobudza wydzielanie androgenów (hormonów męskich), które powodują wzmożoną produkcję sebum. To bezpośrednio przedkłada się na powstawanie i zaostrzenie trądzikowych zmian skórnych.

Nadmiar insuliny w organizmie pobudza również inne mechanizmy niekorzystnie wpływające na stan skóry, m.in. wzrasta poziom insulinopodobnego czynnika wzrostu 1 (IGF-1) oraz obniża się poziom białka wiążącego insulinopodobny czynnik wzrostu IGFBP-3. To pośrednio przyczynia się do zwiększonej produkcji sebum, a tym samym do pogorszenia kondycji skóry. Dodatkowo oba te czynniki mogą wpływać na zwiększony rozrost komórek naskórka (zwanych keratynocytami) w kanale łojowym, nieprawidłowe złuszczanie korneocytów oraz mogą sprzyjać kolonizacji skóry przez bakterie Propionibacterium. W efekcie tworzy się stan zapalny, a zmiany trądzikowe się nasilają.

W codziennej praktyce zaleca się wybór produktów pełnoziarnistych, jak pieczywo razowe czy graham, naturalne płatki zbożowe (np. płatki owsiane), grube kasze (np. gryczana, jęczmienna pęczak) oraz makarony razowe gotowane al dente. W diecie należy uwzględnić przynajmniej 3 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych (czyli ok. 90 g) na dzień. Produkty pełnoziarniste powinny wyprzeć z naszego menu wszelkie artykuły wysokoprzetworzone, w tym pieczywo przetworzone (np. jasne bułki, jasny chleb), płatki śniadaniowe, a nawet drobne kasze – jak manna i kuskus – czy biały ryż.

Warto również wspomnieć, że produkty zbożowe pełnoziarniste o niskim i średnim IG cechują się również zawartością witamin z grupy B, cynku i magnezu, które mają korzystny wpływ na kondycję skóry. Zawarty w nich błonnik pokarmowy reguluje pracę przewodu pokarmowego, wzmaga uczucie sytości, a także – jak można ocenić na podstawie pojedynczych danych naukowych – wykazuje pozytywny wpływ na stan skóry.

Czy wiesz, że...

W badaniach naukowych zaobserwowano, że już po 10 tygodniach stosowania diety o niskim IG wśród osób badanych następowała znaczna poprawa stanu skóry.

Warto wiedzieć:

Indeks glikemiczny – to klasyfikacja produktów żywnościowych według ich wpływu na stężenie glukozy we krwi w ciągu 2–3 godzin po ich spożyciu. Im wyższa wartość tego wskaźnika, tym szybciej produkt jest trawiony. Takie szybkie trawienie najpierw powoduje gwałtowne zwiększenie poziomu glukozy (cukru) we krwi, a następnie jego gwałtowny spadek. Produkty o niskim indeksie glikemicznym to te o wartości poniżej 50. Średni IG wynosi 50-70, a produkty o wysokim IG mają wartość powyżej 70. Zaleca się komponowanie diety w oparciu o produkty o niskim i ewentualnie o średnim IG oraz unikanie produktów o wysokim IG.

Ładunek glikemiczny – jest wskaźnikiem absorpcji węglowodanów prostych (cukrów) z pożywienia. Służy do oceny zależności między indeksem glikemicznym a rzeczywistą zawartością węglowodanów w porcji pożywienia. Mały ładunek glikemiczny to wartość poniżej 10, średni – to przedział 10-20, a wysoki ładunek glikemiczny to wartość powyżej 20. Im wyższa wartość ładunku glikemicznego, tym wyższy wzrost stężenia glukozy we krwi i większa odpowiedź insulinowa na spożyty produkt.

Dieta o niskim indeksie glikemicznym w 5 krokach

1. **Wybieraj produkty pełnoziarniste** – produkty z całego ziarna zawierają znacznie więcej węglowodanów nieprzyswajalnych oraz błonnika pokarmowego, dlatego ich spożycie jest korzystniejsze dla poziomu glukozy we krwi. Zapewniają na dłużej uczucie sytości. Wybieraj grube kasze, naturalne płatki i otręby, pełnoziarnisty makaron, chleb razowy, chleb na zakwasie czy graham – zamiast produktów z oczyszczonej, „białej" mąki.
2. **Unikaj cukru** – w praktyce chodzi nie tylko unikanie cukru w jego podstawowej postaci (np. dodawanego do napojów, potraw czy posiłków) oraz produktów o jego wysokiej zawartości (jak słodycze, wyroby cukiernicze, napoje słodzone), ale także tych naturalnych źródeł cukru, jak np. miód.
3. **Czytaj etykiety** – sprawdzaj etykiety produktu, a zwłaszcza pozycję „cukry" w tabeli wartości odżywczej. Produkty oznaczone wyrażeniem „niska zawartość cukru" zawierają nie więcej niż 5 g cukrów na 100 g dla produktów stałych lub 2,5 g cukrów na 100 ml dla produktów płynnych. Oznaczenie „nie zawiera cukrów" wskazuje, że produkt zawiera nie więcej niż 0,5 g cukrów na 100 g lub 100 ml. Im mniej dodanego cukru, tym lepiej. Pamiętaj – cukier niejedno ma imię, dlatego uważnie zapoznaj się z listą składników.
4. **Stosuj krótką obróbkę termiczną** – warzywa i owoce surowe mają niższy IG niż te poddawane np. gotowaniu. Dla porównania: marchew surowa ma IG 30, podczas gdy w rozgotowanej indeks wzrasta do wartości 85. Jeśli warzywa wymagają obróbki termicznej, staraj się je gotować al dente, najlepiej na parze. Kasze czy makarony powinny być gotowane zgodnie z wskazaniami na opakowaniu, przy czym należy unikać ich rozgotowywania, co również będzie zwiększało ich indeks glikemiczny.
5. **Komponuj posiłki zmniejszając ich indeks lub ładunek glikemiczny** – zwykle nasze posiłki są wieloskładnikowe i jest to doskonała metoda na uzyskiwanie niskiego indeksu lub ładunku glikemicznego całego posiłku. Produkty ze średnim lub wysokim IG warto łączyć z tymi o niskim IG. W praktyce korzystne jest połączenie np. produktów zbożowych z surowymi warzywami.

MLEKO I PRZETWORY – MOŻNA CZY NIE WOLNO?

Produkty mleczne od wielu lat są przedmiotem dyskusji zarówno w kontekście ich działania komedogennego (sprzyjającego tworzeniu zaskórników), jak też ich roli w terapii leczenia zmian trądzikowych. Nie ma jednoznacznych danych wskazujących na potrzebę całkowitej eliminacji lub ograniczeń w spożywaniu mleka i jego przetworów. Jednak istotna dla powodzenia terapii antytrądzikowej jest obserwacja indywidualnej tolerancji tej grupy produktów przez organizm oraz reagowanie w przypadku ewentualnego negatywnego wpływu na stan skóry.

Prawdopodobna przyczyna możliwych komedogennych skutków spożywania mleka i jego przetworów to pozostałość w mleku hormonów wytwarzanych w organizmie krowy w okresie ciąży. Ponadto zawarta w mleku substancja czynna zwana insulinopodobnym czynnikiem wzrostu 1 (IGF-1) stymuluje działanie gruczołów łojowych. IGF-1 zwiększa swoje stężenie pod wpływem hormonu wzrostu, stąd fizjologiczne nasilenie trądzikowych zmian skórnych w okresie intensywnego wzrostu i dojrzewania. Obserwuje się również niekorzystną korelację wpływu białka serwatkowego zawartego w mleku z pogorszeniem się stanu skóry.

U osób z trądzikiem różowatym występuje zależność miedzy spożyciem produktów mlecznych długo dojrzewających i fermentowanych – a więc serów (zwłaszcza twardych i półtwardych, pleśniowych i topionych), jogurtów, kwaśnego mleka i śmietany – a zaostrzeniem zmian skórnych. To zaostrzenie występuje szczególnie po spożyciu mleka i serów dojrzewających, co związane jest z wysoką zawartością histaminy i reakcją organizmu na ten związek.

Według danych naukowych, odtłuszczone mleko jest bardziej komedogenne niż mleko pełne. Dla znalezienia złotego środka w diecie antytrądzikowej należy sięgać po produkty o obniżonej zawartości tłuszczu tj. 0,5–2% i zgodnie z ogólnie przyjętymi zaleceniami uwzględniać w codziennej diecie 2 szklanki mleka, które można zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką lub serem białym. Co warte podkreślenia, produkty mleczne powinny być spożywane bez dodatku cukru.

Warto również wspomnieć o zamiennikach produktów mlecznych w postaci fortyfikowanych napojów roślinnych, które mogą znaleźć swoje stałe miejsce w urozmaiconej diecie.

Czy wiesz, że...

Wpływ produktów mlecznych na stan skóry nie jest jednoznaczny.

Dlatego pamiętaj o prowadzeniu dzienniczka żywieniowego i postaraj się odnotować w nim swoją indywidualną tolerancję lub nietolerancję na tę grupę produktów. Oceń także wpływ mleka czy jego przetworów na stan twojej skóry.

Dobrostan i równowaga mikroflory jelitowej ma bezpośredni wpływ nie tylko na nasz stan zdrowia i układ odpornościowy, ale również na kondycję naszej skóry. Zawarta w fermentowanych produktach mlecznych laktoferyna oraz bakterie Lactobacillus, zmniejszają stan zapalny i redukują produkcję łoju. Ponadto laktoferyna utrudnia kolonizację bakterii Propionibacterium acnes, co wspomaga proces leczenia trądziku. Fermentowane napoje mleczne to jogurty, kefiry i maślanki, które w diecie antytrądzikowej (przy potwierdzonej indywidualnej tolerancji) znajdują swoje znakomite zastosowanie.

Warto podkreślić, że produkty mleczne fermentowane mogą być gorzej tolerowane przez osoby z trądzikiem różowatym, stad w trakcie dietoterapii należy uwzględnić w diecie zamienniki produktów mlecznych

BIAŁKO: BUDULEC DOSKONAŁY

Białko to podstawowy budulec organizmu. Jego źródłem w diecie są: mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz produkty mleczne. W kontekście wpływu na stan skóry tej grupy produktów, kwestią istotną jest obecność tłuszczu, zwłaszcza w mięsie i jego przetworach. Ze względu na wysoką zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych o działaniu komedogennym spożycie mięsa powinno być ograniczane.

W grupie produktów białkowych wyróżniają się ryby, będące dodatkowo źródłem kwasów omega-3, kwasu DHA i EPA oraz selenu, czyli składników o korzystnym wpływie na kondycję skóry. Warte uwagi są również nasiona roślin strączkowych, będące źródłem białka roślinnego o działaniu przeciwzapalnym.

Przy komponowaniu diety z wykorzystaniem produktów białkowych korzystne jest wprowadzenie przynajmniej jednego dnia w tygodniu bez mięsa, czyli zastępowanie mięsa produktami białkowymi pochodzenia roślinnego, tj. nasionami roślin strączkowych (fasola, ciecierzyca, soja, groch, soczewica, bób) i orzechami. W pozostałe dni dla zdrowia skóry warto też uwzględniać ryby i jaja jako źródła białka. Wybierając gatunki mięs częściej należy sięgać po drób. Nie powinno się uwzględniać w diecie więcej niż 500 g na tydzień mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (wędliny, kiełbasy).

Pamiętaj!

Przynajmniej raz w tygodniu zamiast mięsa dodawaj do potraw produkty będące źródłem białka roślinnego, jak fasola, groch, soja, soczewica czy ciecierzyca.

TŁUSZCZE DOBRE DLA SKÓRY

Tłuszcze odgrywają ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu struktur błon komórkowych. Dieta korzystna dla zdrowej cery powinna bazować głównie na tłuszczach pochodzenia roślinnego oraz na wielonienasyconych kwasach tłuszczowych. Ważne w tym kontekście są kwasy omega-3 i omega-6.

Wysokie spożycie kwasów tłuszczowych omega-3 oraz w szczególności kwasu eikozapentaenowego (EPA), obecnego w olejach z ryb, a także kwasu gamma-linolenowego (GLA), wchodzącego w skład oleju z ogórecznika, zapobiega procesom zapalnym i korzystnie wpływa na leczenie zmian skórnych. Z kolei kwas ALA (kwas alfa-linolenowy) reguluje gospodarkę lipidową naskórka i wykazuje także działanie przeciwstarzeniowe.

Pamiętaj!

Dobrym źródłem pokarmowym kwasów EPA i DHA są ryby morskie np. łosoś, makrela, śledzie, sardynki, szprotki oraz tran. Źródłem kwasu ALA (omega-3) mogą być nasiona lnu, nasiona Chia, orzechy (np. włoskie), oleje roślinne (np. oliwa z oliwek oraz olej rzepakowy lub lniany).

Na poprawę nawilżenia, gęstości oraz elastyczności skóry wpływ ma odpowiednia proporcja kwasów omega-3 i omega-6, która powinna wynosić pomiędzy 1: 3 a 1: 5. Zwiększenie podaży kwasów omega-6 może przyczyniać się do powstawania stanów zapalnych i nasilenia trądziku.

Czy wiesz, że...

Dla dobrej kondycji skóry warto zjeść dziennie garść orzechów włoskich lub migdałów, skomponować posiłek na bazie soi, a do sałatki dodać olej lniany lub z wiesiołka.

Osoby spożywające duże ilości ryb i owoców morza rzadziej doświadczają trądzikowych zmian skórnych w postaci zaskórników, grudek, krost i tłustej skóry.

Warto również wspomnieć o nasyconych kwasach tłuszczowych i o tzw. izomerach trans, które zaliczane są do składników diety o właściwościach komedogennych. Staraj się unikać w diecie nadmiaru tłuszczów zwierzęcych oraz żywności wysokoprzetworzonej, jak dania typu fast food oraz instant, produkty ciastkarskie i cukiernicze, chipsy, frytki czy produkty zawierające tłuszcze lub oleje roślinne częściowo utwardzone. Z tego też względu ważne jest, by w codziennej diecie zastępować tłuszcze zwierzęce olejami roślinnymi, ale z wyjątkiem olejów tropikalnych: kokosowego i palmowego.

WODA: ZDROWIE I URODA

Woda jest niezbędna do regulacji gospodarki wodno-elektrolitowej, czyli do nawodnienia organizmu. Woda przyczynia się także do zachowania sprężystości, jędrności i prawidłowego nawilżenia skóry. Odwodnienie i zbyt niskie nawilżenie skóry wzmaga pracę gruczołów łojowych, co jest reakcją obronną przed dalszym przesuszeniem, ale niestety przyczynia się do problemów trądzikowych i pojawiania się większej ilości wyprysków.

Organizm człowieka nie może magazynować większej ilości wody, dlatego też musi być ona stale dostarczana w celu prawidłowego funkcjonowania. Według zaleceń, ilość wody, jaka powinna znaleźć się diecie, wynosi:

- 2,0 l dla kobiet;
- 2,5 l dla mężczyzn.

Może to być zarówno woda źródlana, jak i wody mineralne, zwłaszcza te, które zawierają większe ilości siarki – o korzystnym wpływie na cerę.

Niepolecane są napoje zawierające cukier. Nadmiar cukrów prostych wzmaga syntezę łoju oraz keratynizację ujść gruczołów łojowych, co przyczynia się do pojawiania się nowych trądzikowych zmian skórnych. Soki, zwłaszcza te świeżo wyciskane, są źródłem (w zależności od surowca) witamin, składników mineralnych oraz substancji czynnych. Ważne, by wypić je tuż po wyciśnięciu. Bazę soku – oprócz owoców – powinny stanowić warzywa.

Czy wiesz, że...

Zielona herbata już od wieków jest spożywana ze względu na jej oczyszczające działanie na organizm. Znajduje również swoje zastosowanie w terapii antytrądzikowej. Katechiny znajdujące się w zielonej herbacie hamują produkcję sebum, stąd korzystnie wpływają na wyrównanie trądzikowych zmian skórnych.

Pamiętaj!

Substancje czynne jak resweratrol i fitoaleksyna – obecne w skórce czerwonych winogron, czerwonym winie, orzeszkach ziemnych i morwie – mogą być kolejnym obiecującym elementem terapii antyoksydacyjnej na trądzik. Wykazano, że resweratrol ma działanie bakteriobójcze przeciwko Propionibacterium acnes, czyli bakterii, która odgrywa ważną rolę w patogenezie trądziku.

Czerwone wino jest jednak również jednym z produktów mogących powodować zaostrzenie zmian w trądziku różowatym, stąd wybór czerwonych winogron będzie bardziej słuszny.

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

W każdej diecie stosowanej w terapii i wspierającej proces leczenia ważna jest samokontrola i ustalenie własnych zasad modyfikacji dotychczasowego sposobu odżywiania. Do tego pomocne jest prowadzenie dzienniczka żywieniowego, a także indywidualna ocena wpływu niektórych produktów czy całych grup produktów na stan skóry.

Skorzystaj z podanego poniżej wzorca i pamiętaj, że wsparciem w procesie zmian w diecie może być współpraca z dietetykiem.

Dzienniczek żywieniowy i samoocena stanu skóry		
Data:		
I. Posiłki		
Posiłek	Potrawa i zawarte w niej artykuły spożywcze	Ilość (gramy lub miary domowe)
Śniadanie		
II śniadanie		
Obiad		
Podwieczorek		
Kolacja		
II. Płyny		
Liczba wypitych szklanek (250 ml)		
III. Aktywność fizyczna		
Rodzaje aktywności:	Czasy aktywności (lub inne miary np. liczba kroków):	
IV. Ocena stanu skóry (w skali 1-5)		
Twarz (ocena ogólna)	1| 2| 3| 4| 5|	
Dekolt	1| 2| 3| 4| 5|	
Plecy	1| 2| 3| 4| 5|	

Pamiętaj!

Prowadź dzienniczek żywieniowy i obserwuj stan swojej skóry. Na tej podstawie będziesz w stanie zaobserwować reakcję skóry na poszczególne grupy produktów. Produkty, które niekorzystnie wpływają na stan Twojej skóry, wyeliminuj z diety lub też ogranicz ich spożywanie.

TRĄDZIKOWE FAKTY I MITY

Produkty przeciwwskazane w diecie to te o właściwościach komedogennych, które mają niekorzystny wpływ na skórę i nasilają występowanie zmian trądzikowych. Do tej grupy zaliczana jest przede wszystkim żywność o wysokim IG, wysokoprzetworzone produkty zbożowe, produkty o wysokiej zawartości cukru i tłuszczu (głównie nasyconych kwasów tłuszczowych) oraz produkty będące źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych.

W praktyce niezalecane w diecie będą niektóre produkty zbożowe (jak białe pieczywo i pieczywo cukiernicze), wyroby ciastkarskie, słodycze, żywność fast food, dania typu instant, napoje słodkie oraz tłuste przetwory mięsne. Należy też unikać nadmiaru soli i cukru.

Jakie produkty nasilają zmiany trądziku różowatego?

Jedną z domniemanych przyczyn zmian skórnych o typie trądziku różowatego są zaburzenia immunologiczne oraz reakcje związane ze zwiększonym wydzielaniem histaminy. Z tego powodu obserwowane jest zaostrzenie objawów po spożyciu produktów bogatych w histaminę, wśród których wymienia się:

- alkohole (wino, piwo, szampan)
- fermentowane produkty mleczne (jogurty, kefiry, maślanka, kwaśne mleko)
- sery (twarde i półtwarde, pleśniowe, topione)
- niektóre warzywa (pomidor, kapusta, szpinak, sałata, bakłażan, groch, fasola, soczewica, bób)
- warzywa konserwowe i kiszone
- niektóre owoce (truskawki, maliny, jagody, śliwki, winogrona, ananasy, cytrusy, awokado, banany, czereśnie)
- owoce suszone, kandyzowane i konserwowe (np. rodzynki)
- napoje (kawa, herbata, napoje typu cola)
- ocet i jego przetwory (majonez, keczup)
- produkty zbożowe i produkty na bazie drożdży
- czerwone mięso i wysokoprzetworzone wędliny (salami, peperoni), podroby, konserwy
- ryby, w tym marynowane i wędzone, konserwy rybne, owoce morza
- niektóre przyprawy (curry)
- grzyby

Wiele z tych produktów zawiera jednak bardzo korzystne i ważne dla twojego organizmu składniki i substancje. Dlatego konieczne jest prowadzenie dzienniczka i eliminowanie tylko tych, po których obserwujesz u siebie niepożądane reakcje skórne.

Co ze słodyczami?

Słodycze nie są zalecaną grupą produktów – ani w ramach ogólnych zaleceń zdrowego żywienia, ani w przypadku osób zmagających się z trądzikiem. Ta negatywna rekomendacja wynika z wysokiej zawartość cukru oraz tłuszczów – nasyconych kwasów tłuszczowych i tzw. izomerów trans.

Zdrowymi zamiennikami tradycyjnych, przemysłowych słodyczy są słodkości, które zawierają tylko naturalne cukry, oraz zdrowe tłuszcze, tzn. nienasycone kwasy tłuszczowe. Dla łasuchów, którzy odczuwają ogromną ochotę zjedzenia czegoś słodkiego, poleca się:

- świeże owoce,
- owoce suszone, szczególnie morele, śliwki czy figi,
- musy i koktajle owocowe,
- sorbety owocowe,
- słodycze typu „raw" – z suszonych owoców i bakalii.

Czy jedzenie czekolady wpływa na powstawanie trądziku?

Czekolada od zawsze była uważana za czynnik, który przyczynia się do zaostrzenia trądziku, choć liczba badań potwierdzających tę zależność jest ograniczona. W praktyce dermatologicznej często jednak obserwuje się pojawienie nowych zmian trądzikowych kilka dni po spożyciu czekolady. U osób z trądzikiem różowatym obserwuje się zaostrzenie zmian skórnych po spożyciu czekolady i produktów z kakao.

Wyniki badań naukowych nie przynoszą jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, jaki rodzaj czekolady oraz z jaką zawartością procentową kakao może bardziej lub mniej wpływać na stan skóry. To, co należy podkreślić, to fakt, że składnikami czekolady są również cukier i mleko, a więc substancje o potencjalnie niekorzystnym wpływie na stan skóry.

Ponadto kakao, zawierające znaczne ilości substancji przeciwutleniających, może wykazywać słabsze działanie zaskórnikotwórcze. Stąd można domniemać, że czekolada z wyższą procentową zawartością kakao będzie miała stosunkowo mniej niekorzystny wpływ na skórę. Ale jednoznacznych potwierdzeń i rekomendacji w danych naukowych w tym zakresie nie znajdziemy.

Czy orzechy są dobre dla zdrowia skóry?

Garść orzechów włoskich, migdałów, ale również pestek dyni czy nasion słonecznika to dobre źródło kwasu ALA i generalnie kwasów omega-3 – korzystnie wpływających na regulację gospodarki lipidowej naskórka oraz mających właściwości przeciwstarzeniowe. Orzechy to również porcja magnezu, miedzi i cynku – równie ważnych dla dobrostanu skóry.

Warto pamiętać, że są również osoby niekorzystnie reagujące na orzechy w diecie. U takich osób stan skóry może się znacznie pogorszyć po spożyciu orzechów, a zwłaszcza dotyczy to pacjentów z trądzikiem różowatym. W celu sprawdzenia własnej tolerancji na te produkty pamiętaj, aby zapisywać wszelkie niepożądane objawy w indywidualnym dzienniczku żywieniowym.

Czy i które ryby wybierać?

Ryby są dobrym źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 (EPA i DHA), które są ważne zarówno dla zdrowia skóry, jak i procesu leczenia zmian trądzikowych. Zaleca się spożywanie ryb dwa razy w tygodniu, głównie tłustych ryb morskich.

Wśród rekomendowanych gatunków ryby wymienia się takie, jak hodowlany łosoś norweski, szprot, sardynki, śledź czy makrela atlantycka. Warte uwzględnienia w naszym tygodniowym menu są także pozostałe ryby morskie i słodkowodne, jak dorsz, morszczuk, mintaj lub pstrąg hodowlany.

Wyeliminować natomiast należy duże ryby drapieżne, jak marlin, miecznik, rekin, makrela królewska czy szczupak. W przypadku popularnej makreli trzeba więc upewnić się u sprzedawcy, jaki gatunek tej ryby wyłożony jest na ladzie ekspozycyjnej.

Czy herbata zielona ma korzystny wpływ na cerę?

Zielona herbata jest źródłem korzystnie oddziałujących na zdrowie organizmu człowieka polifenoli. Głównymi polifenolami herbaty zielonej są katechiny, a w szczególności galusan epigalokatechiny (EGCG), stanowiący ponad 50% ich ogólnej zawartości. Aktualnie uważa się, że spożycie EGCG z naparów herbaty przez osoby dorosłe nie powinno przekraczać 700 mg, zatem dziennie można sobie pozwolić na wypicie około 4 szklanek zielonej herbaty.

Picie zielonej herbaty jest jedną z możliwości nawodnienia organizmu. W kontekście zdrowia skóry istotne jest działanie galusanu epigalokatechniny, który zmniejsza wielkość gruczołów łojowych i ich aktywność, zmniejsza skłonność do powstawania zaskórników, a także działa antybakteryjnie.

Witaminowe śniadania

Malinowo-kokosowa gryczanka

Składniki

Malina	2 garści, 140 g
Jagoda	2 garści, 100 g
Borówka	garść, 50 g
Wiórki kokosowe	łyżka, 6 g
Orzech włoski	4 sztuki, 16 g
Płatki gryczane suche	5 łyżek, 50 g
Napój migdałowy wzbogacany	szklanka, 200 ml
Nasiona szałwii hiszpańskiej (Chia)	łyżeczka, 5 g

Przepis

Płatki, wiórki, posiekane orzechy ugotuj w napoju migdałowym. Dodaj jagody, maliny i wymieszaj. Danie na talerzu posyp nasionami chia i borówkami.

czas
20 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
523,2 kcal	13,4 g	21 g	81,3 g

Pasta warzywna z grzankami

Składniki

Groszek zielony mrożony	3 łyżki, 45 g
Soczewica żółta nasiona suche	2 łyżki, 24 g
Bulion warzywny	szklanka, 200 ml
Awokado	¼ sztuki, 35 g
Passata pomidorowa	łyżka, 25 ml
Grahamka	sztuka, 100 g
Ogórek kiszony	2 sztuki, 100 g
Pieprz czarny	do smaku
Bazylia świeża	kilka listków
Koperek	2 łyżeczki, 8 g
Pomidor suszony z oliwy	sztuka, 7 g
Sok pomidorowy	szklanka, 200 ml
Olej lniany	łyżeczka, 5 ml
Pieprz czarny	do smaku
Szczypiorek	łyżka, 5 g

Przepis

Zielony groszek i soczewicę ugotuj w bulionie. Zmiksuj je z awokado, passatą, suszonym pomidorem, bazylią. Grahamkę pokrój w kromki, włóż na kilka chwil do piekarnika lub opiekacza, aby je przyrumienić. Posmaruj pastą grzanki, posyp posiekanym koperkiem. Wymieszaj sok z posiekanym szczypiorkiem, olejem i pieprzem. Zjedz grzanki z kiszonym ogórkiem, wypij sok.

czas
20 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
587,9 kcal	25,2 g	14,7 g	96,7 g

Witaminowe śniadania

Kasza jaglana z jajkiem w koszulce

Składniki

Kasza jaglana sucha	5 łyżek, 60 g
Pomidor	duża sztuka, 200 g
Awokado	¼ sztuki, 35 g
Oliwa z oliwek	łyżka, 10 g
Szczypiorek	łyżka, 5 g
Słonecznik nasiona	łyżeczka, 5 g
Jajo kurze całe	2 sztuki S, 86 g

Przepis

Przepłucz dokładnie kaszę pod bieżącą wodą, ugotuj w wodzie według przepisu na opakowaniu. Bardzo drobno pokrój pomidora i awokado. Wymieszaj kaszę z pomidorem, awokado, oliwą, posiekanym szczypiorkiem, słonecznikiem. Ugotuj jaja „w koszulce" (do gotującej się wody dodaj ocet, zrób łyżką wir, do którego delikatnie wlej rozbite wcześniej jajko; gotuj 2-3 minuty; jajka wlewaj pojedynczo do garnka). Gotowe jajka ułóż na kaszy.

czas
25 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
546,6 kcal	20,9 g	28 g	55,7 g

Budyń jagodowy z ciasteczkami owsianymi

Składniki

Płatki owsiane górskie	6 łyżek, 60 g
Mąka owsiana razowa	łyżka, 12 g
Soczewica żółta	łyżka, 12 g
Napój migdałowy wzbogacany	szklanka, 200 ml
Jagoda	3 garści, 150 g
Mięta świeża	do smaku
Śliwka suszona	2 sztuki, 14 g
Cynamon	do smaku
Jabłko	mała sztuka, 100 g

Przepis

Ugotuj płatki i soczewicę w napoju migdałowym. Otrzymaną owsiankę podziel na dwie równe porcje. Jedną zmiksuj lub zblenduj na gładki mus z dodatkiem jagód i mięty, odstaw. Do drugiej porcji owsianki dodaj posiekane śliwki, cynamon, starte jabłko, mąkę. Zamieszaj, uformuj krążki, piecz w piekarniku 10-15 minut w 180 stopniach. Zjedz ciastka z budyniem.

czas
35 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
526,9 kcal	15 g	9,4 g	103 g

II śniadania – lekka koncentracja

Jogurt migdałowy z owocami

Składniki

Masło migdałowe	łyżeczka, 10 g
Jogurt naturalny	3 łyżki, 75 ml
Malina	garść, 70 g
Ananas świeży	plaster, 80 g
Borówka	garść, 50 g
Kiełki słonecznika	łyżka, 8 g
Mięta świeża	kilka listków

Przepis

Dodaj masło migdałowe do jogurtu, wymieszaj, odstaw na 5 minut. Ananasa pokrój na małe kawałki. Wymieszaj w naczyniu owoce z jogurtem, posyp kiełkami i listkami mięty.

czas
10 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
201,7 kcal	8,3 g	6 g	32,6 g

Koktajl owsiany

Składniki

Truskawki	garść, 70 g
Kakao naturalne bez cukru	łyżeczka, 5 g
Roszponka	3 garści, 75 g
Masło migdałowe	łyżeczka, 10 g
Napój owsiany wzbogacany	½ szklanki, 100 ml
Płatki owsiane błyskawiczne	1½ łyżki, 15 g

Przepis

Zmiksuj wszystkie składniki. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty, możesz rozcieńczyć go wodą.

czas
5 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
200,8 kcal	7,7 g	9,2 g	23,5 g

II śniadania – lekka koncentracja

Łosoś z awokado

Składniki

Awokado	¼ sztuki, 35 g
Łosoś świeży	porcja, 40 g
Sok z cytryny	łyżka, 10 g
Koperek świeży	łyżeczka, 4 g
Otręby owsiane	łyżeczka, 3,5 g
Płatki migdałowe	łyżeczka, 5 g

Przepis

Umyj i osusz rybę. Ugotuj łososia na parze. Awokado rozgnieć z dodatkiem soku z cytryny. Masę nałóż na łososia. Posyp całość posiekanym koperkiem, płatkami migdałowymi i otrębami.

czas
20 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
184 kcal	10,4 g	13,6 g	6,7 g

Strączki z pęczakiem i tofu

Składniki

Soczewica czerwona nasiona suche	łyżka, 12 g
Soczewica zielona nasiona suche	łyżka, 12 g
Groszek zielony mrożony	łyżka, 15 g
Bulion warzywny	szklanka, 200 ml
Liść laurowy	sztuka
Ziele angielskie	do smaku
Koperek świeży	łyżeczka, 4 g
Kasza jęczmienna pęczak	łyżka, 12 g
Tofu	½ plastra, 12,5 g
Oliwa z oliwek	łyżeczka, 5 g
Pieprz czarny	do smaku
Kurkuma	do smaku
Kiełki brokułu	łyżka, 8 g

Przepis

Ugotuj w bulionie z przyprawami kaszę i soczewicę. Pod koniec gotowania dodaj groszek. Wymieszaj w naczyniu ugotowane warzywa, kaszę, oliwę, posiekany koperek, pokrojone w drobną kostkę tofu, przyprawy. Danie posyp kiełkami.

czas
35 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
221,4 kcal	12,4 g	7,3 g	28,8 g

Energetyczne Obiady

Łosoś z dzikim ryżem i purée z dyni

Składniki

Łosoś filet	porcja, 100 g
Ryż dziki suchy	3 łyżki, 45 g
Dynia	3 plastry, 300 g
Kurkuma	do smaku
Imbir korzeń	3 plasterki, 6 g
Bulion warzywny	szklanka, 200 ml
Szczypiorek	2 łyżki, 10 g
Gałka muszkatołowa	do smaku
Oliwa z oliwek	łyżka, 10 ml
Siemię lniane mielone	łyżka, 10 g
Sok z cytryny	łyżka, 10 ml

Przepis

Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu. Dynię pokrój w drobną kostkę, przełóż do garnka, podlej bulionem, duś do miękkości pod przykryciem. Na koniec zmiksuj na gładką pastę. Dopraw gałką muszkatołową, startym imbirem, kurkumą, dodaj posiekany koperek, siemię lniane. Rybę posmaruj oliwą, piecz ok. 20 minut w 200 stopniach. Upieczoną rybę ułóż na porcji purée, skrop sokiem z cytryny, zjedz z ryżem.

czas
50 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
621,9 kcal	31,8 g	29,7 g	65 g

Pieczeń gryczana

Składniki

Kasza gryczana sucha	4 łyżki , 60 g
Groszek zielony mrożony	3 łyżki, 45 g
Bulion warzywny	szklanka, 200 ml
Roszponka	2 garści, 50 g
Rukola	2 garści, 50 g
Pomidor	mała sztuka, 100 g
Ogórek kiszony	2 sztuki, 100 g
Koperek świeży	2 łyżki , 8 g
Sok z cytryny	2 łyżki , 20 ml
Schab środkowy wieprzowy mielony	porcja, 80 g
Ciecierzyca konserwowa	łyżka, 20 g
Pieprz czarny	do smaku
Płatki gryczane	2 łyżki , 20 g
Czosnek	ząbek, 5 g
Bazylia suszona	do smaku
Olej rzepakowy	łyżka, 10 g

Przepis

Wymieszaj mięso, ciecierzycę, pieprz, bazylię, płatki, czosnek. Wysmaruj brytfankę olejem, włóż do niej masę, piecz w piekarniku przez ok. 20-25 minut w temperaturze 200 stopni. Ugotuj kaszę w bulionie według przepisu na opakowaniu, ugotuj groszek. Na koniec wymieszaj kaszę, groszek i posiekany koperek. Przygotuj surówkę – w naczyniu połącz sałaty z pokrojonym ogórkiem, pomidorem, skrop sokiem z cytryny.

czas
45 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
631,8 kcal	40 g	17,5 g	84,9 g

Pieczone kotlety z soczewicy i buraka

Składniki

Ziemniak	2 średnie sztuki, 150 g
Soczewica czerwona nasiona suche	3 łyżki, 36 g
Bulion warzywny	duża szklanka, 300 ml
Burak	średnia sztuka, 105 g
Pomidor	duża sztuka, 200 g
Pomidor suszony w oliwie	2 sztuki, 14 g
Mięta świeża	kilka listków
Szczypiorek	łyżeczka, 5 g
Pieprz czarny	do smaku
Papryka słodka	do smaku
Liść laurowy	liść
Ziele angielskie	do smaku
Jogurt naturalny	5 łyżek, 125 ml
Rukola	3 garści, 75 g
Roszponka	3 garści, 75 g
Cykoria	½ małej sztuki, 40 g
Cukinia	½ małej sztuki, 100 g
Oliwa z oliwek	2 łyżki, 20 ml
Sok z cytryny	łyżka, 10 ml

Przepis

Ugotuj soczewicę i buraka w bulionie z przyprawami (ziele, liść). Zetrzyj buraka na tarce o małych oczkach. Wymieszaj buraka, soczewicę, paprykę słodką, drobno pokrojonego pomidora (bez skóry) i posiekanego pomidora suszonego, posiekany szczypiorek. Z masy uformuj kotlety, obtocz każdy w oliwie (½ porcji), ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, piecz w piekarniku (ok. 10-15 minut w temp. 180 stopni). Przygotuj sos – wymieszaj jogurt z posiekaną miętą i pieprzem. Przygotuj surówkę – zetrzyj na tarce o dużych oczkach cukinię; wymieszaj w naczyniu cukinię, sałaty, posiekaną cykorię z sokiem z cytryny i oliwą (½ porcji). Kotlety zjedz z sosem jogurtowym i surówką.

czas
45 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
700,4 kcal	32 g	25 g	93,3 g

Pomidorowy pęczak z pieczarkami i awokado

Składniki

Orzech włoski	3 sztuki, 12 g
Awokado	1/3 sztuki, 50 g
Czosnek	mały ząbek, 3 g
Pieczarka	4 sztuki, 80 g
Natka pietruszki	2 łyżeczki, 12 g
Fasola czerwona konserwowa	2 łyżki, 40 g
Kasza jęczmienna pęczak sucha	4 łyżki, 60 g
Olej rzepakowy	łyżka, 10 ml
Por	½ sztuki, 70 g
Liść Laurowy	liść
Pieprz czarny	do smaku
Ziele angielskie	do smaku
Sok pomidorowy	szklanka, 200 ml
Sok z cytryny	łyżka, 10 ml
Tofu	2 plastry, 50 g

Przepis

Kaszę ugotuj w soku pomidorowym i przyprawach. Na oleju zeszklij posiekanego pora i czosnek, dodaj posiekane pieczarki, dopraw pieprzem. Duś chwilę razem, następnie dodaj kaszę, tofu pokrojone w drobną kostkę, fasolę, pokrojone awokado. Skrop danie sokiem z cytryny, posyp posiekanymi orzechami i posiekaną natką pietruszki.

czas
40 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
674,9 kcal	23,6 g	32,4 g	79,6 g

Desery - pyszności bez cukru

Ananas z tofu w pietruszce

Składniki

Ananas świeży	2 plastry, 160 g
Tofu	plaster, 25 g
Pietruszka natka	2 łyżeczki, 12 g
Komosa ryżowa sucha	2 łyżki, 14 g
Siemię lniane ziarna	łyżeczka, 5 g
Kurkuma	do smaku
Imbir suszony	do smaku

Przepis

Ugotuj komosę według przepisu na opakowaniu. Wymieszaj komosę z kurkumą i imbirem. Pokrój ananasa i tofu w drobną kostkę, posiekaj natkę pietruszki. Wymieszaj w naczyniu wszystkie składniki, posyp danie siemieniem lnianym.

czas
20 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
207,8 kcal	7,2 g	5,7 g	34,4 g

Babeczka marchewkowa z jogurtem

Składniki

Jajo kurze całe	sztuka S, 43 g
Marchew	mała sztuka, 45 g
Szczypiorek	łyżka, 5 g
Kasza jaglana sucha	2 łyżki, 24 g
Bazylia suszona	do smaku
Papryka słodka	do smaku
Jogurt naturalny 0% tłuszczu	4 łyżki, 100 ml
Koperek	łyżeczka, 4 g
Czosnek	mały ząbek, 3 g

Przepis

Przepłucz dokładnie kaszę pod bieżącą wodą, ugotuj według przepisu na opakowaniu. Marchew zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Posiekaj szczypiorek. W naczyniu połącz kaszę, marchew, przyprawy, jajko i szczypiorek. Tak przygotowaną masę przełóż do silikonowych foremek (jak na muffiny/babeczki), piecz ok. 20 minut w temperaturze 180 stopni. Przygotuj sos – posiekaj koperek i czosnek, wymieszaj je z jogurtem. Zjedz babeczkę z sosem.

czas
30 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
215,2 kcal	13,9 g	5,2 g	29,5 g

Desery - pyszności bez cukru

Płatki z masłem migdałowo-wiśniowym

Składniki

Płatki owsiane górskie	1½ łyżki, 15 g
Napój migdałowy wzbogacany	½ szklanki, 100 ml
Masło migdałowe	łyżeczka, 10 g
Wiśnia suszona	łyżeczka, 10 g
Borówka	½ garści, 25 g
Malina	½ garści, 35 g
Kakao naturalne bez cukru	łyżeczka, 5 g

Przepis

Posiekaj drobno wiśnie. W naczyniu wymieszaj masło migdałowe, wiśnie, kakao. Ugotuj płatki w napoju migdałowym. Przełóż płatki do naczynia, dodaj masło migdałowo-wiśniowe, posyp borówkami i malinami.

czas
15 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
227,9 kcal	6,5 g	8,8 g	33,4 g

Zupa z brokułów

Składniki

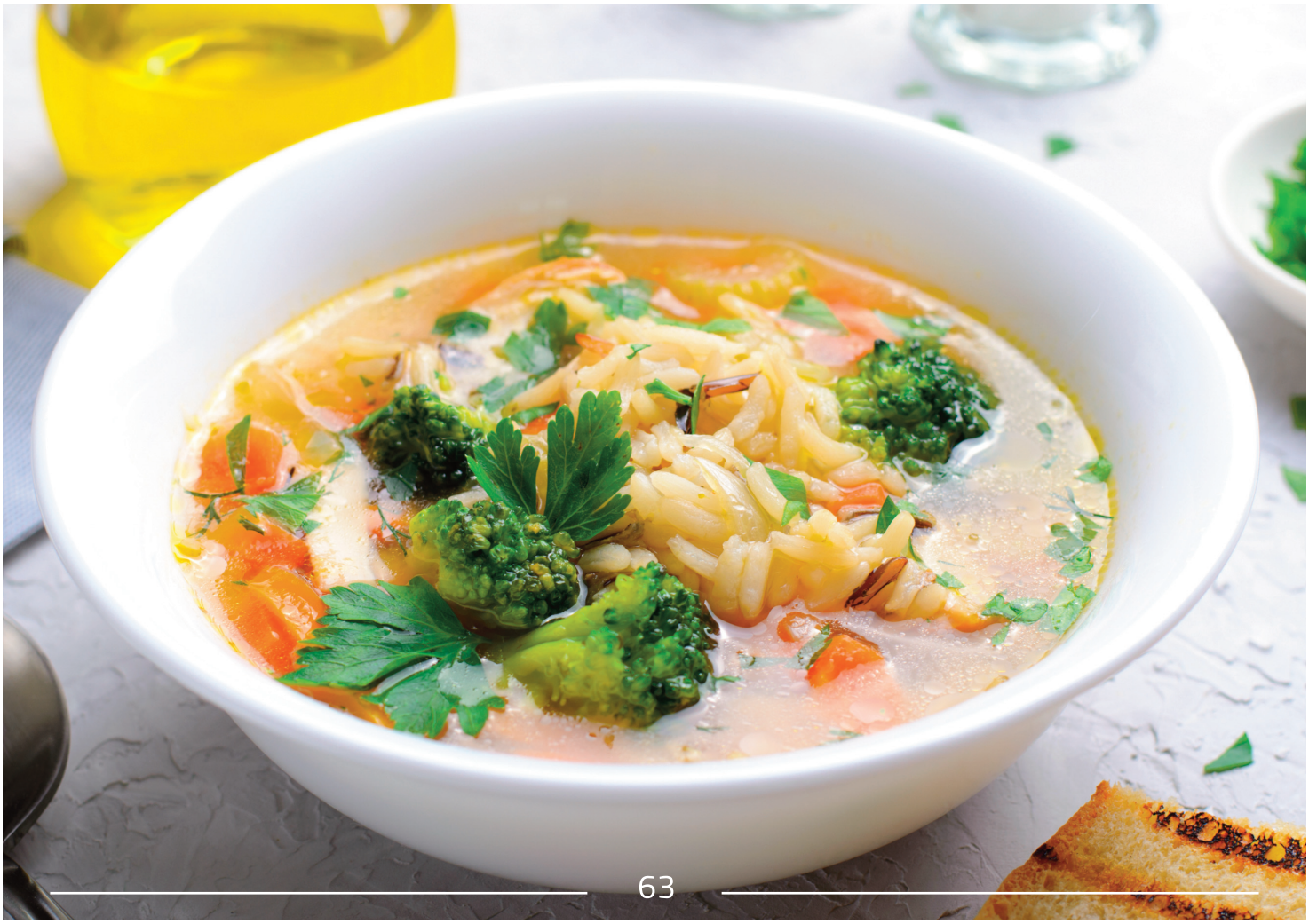
Brokuł	½ sztuki, 250 g
Pieprz czarny	do smaku
Ryż dziki suchy	łyżka, 15 g
Tofu	½ plastra, 12,5 g
Szpinak świeży	2 garści, 50 g
Bulion warzywny	szklanka, 200 ml
Liść laurowy	sztuka
Ziele angielskie	do smaku
Pieprz czarny	do smaku
Zioła prowansalskie	do smaku
Oliwa z oliwek	łyżeczka, 5 ml

Przepis

Pokrój tofu w drobną kostkę, wymieszaj je z oliwą i ziołami. Podziel brokuł na mniejsze kawałki, przełóż do garnka, zalej bulionem, dodaj ryż i przyprawy, gotuj do miękkości. Zupę dopraw do smaku pieprzem. Gotową zupę posyp marynowanym tofu.

czas
35 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
230,8 kcal	14,5 g	7,9 g	30,4 g



Kolacje na dobry sen

Kasza gryczana z prażoną ciecierzycą

Składniki

Rukola	2 garści, 50 g
Roszponka	2 garści, 50 g
Szczypiorek	łyżka, 5 g
Kasza gryczana sucha	2 łyżki, 30 g
Ciecierzyca nasiona suche	2 łyżki, 30 g
Oregano suszone	do smaku
Oliwa z oliwek	łyżka, 10 ml
Oliwka marynowana	3 sztuki, 9 g
Burak	mała sztuka, 90 g
Bulion warzywny	szklanka, 200 ml
Liść laurowy	sztuka
Ziele angielskie	do smaku
Sok z cytryny	2 łyżki, 20 g
Zioła prowansalskie	do smaku

Przepis

Ciecierzycę mocz w wodzie przez noc. Następnie dokładnie ją odsącz. Na patelni rozgrzej oliwę, wsyp ciecierzycę, podgrzewaj ją na wolnym ogniu pod przykryciem, aż stanie się miękka (około 15–20 min). Pod koniec oprósz suszonym oregano. Ugotuj kaszę według przepisu na opakowaniu. Ugotuj buraka w bulionie z przyprawami, następnie pokrój go w drobną kostkę. Posiekaj szczypiorek i oliwki. W naczyniu wymieszaj sałaty, buraka, szczypiorek, oliwki, kaszę, sok z cytryny i zioła prowansalskie. Na koniec sałatkę posyp ciepłymi ziarnami ciecierzycy.

czas
35 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
402,5 kcal	16,6 g	14,7 g	55,5 g

Szaszłyki z tofu i awokado

Składniki

Cebula biała	mała sztuka, 50 g
Czosnek	ząbek, 5 g
Dynia	plaster, 100 g
Curry	do smaku
Pieprz czarny	do smaku
Pestki dyni	łyżeczka, 5 g
Tofu	plaster, 25 g
Awokado	¼ sztuki, 35 g
Burak	mała sztuka, 90 g
Koperek	2 łyżeczki, 8 g
Papryka żółta	średnia sztuka, 140 g
Oliwa z oliwek	łyżka, 10 ml
Zioła prowansalskie	do smaku
Bazylia świeża	do smaku
Sok z cytryny	łyżka, 10 ml
Chleb żytni pełnoziarnisty	kromka, 35 g

Przepis

Cebulę pokrój w drobną kostkę, posiekaj czosnek. Na patelni rozgrzej oliwę (½ porcji), podsmaż cebulę i czosnek. Dynię i buraka upiecz w piekarniku (ok. 25-30 minut w 180 stopniach). Posiekaj pestki dyni. Upieczoną dynię zmiksuj z curry, pieprzem, przesmażoną cebulą i czosnkiem, następnie posmaruj pastą pieczywo, posyp pestkami dyni i posiekanym koperkiem. Tofu, awokado, paprykę, buraka pokrój w grubą kostkę. Przygotuj sos – wymieszaj zioła prowansalskie, bazylię, sok z cytryny i oliwę (½ porcji). Pokrojone warzywa i tofu wymieszaj z sosem w naczyniu, nadziewaj naprzemiennie na patyczki. Zjedz szaszłyki z pieczywem.

czas
40 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
427,6 kcal	12,9 g	21,8 g	51,4 g

Kolacje na dobry sen

Sadzone na grzance

Składniki

Jajo kurze całe	sztuka M, 51 g
Chleb żytni pełnoziarnisty	kromka, 35 g
Pietruszka natka	4 łyżeczki, 24 g
Olej rzepakowy	łyżeczka, 10 ml
Ser twarogowy chudy	plaster, 30 g
Groszek zielony świeży	3 łyżki, 45 g
Otręby owsiane	łyżeczka, 3 g
Papryka czerwona	średnia sztuka, 140 g
Szpinak świeży	garść, 25 g

Przepis

Ugotuj groszek. Pieczywo włóż na kilka chwil do piekarnika lub opiekacza, aby je przyrumienić. Rozgrzej olej na patelni, wbij jajko, trzymaj na patelni do momentu ścięcia białka (żółtko powinno zostać płynne). Przygotuj pastę – zmiksuj lub zblenduj natkę pietruszki, otręby, ser, groszek na jednolitą pastę. Posmaruj pastą grzanki. Ułóż na kromce garść szpinaku, a na nim jajko. Zjedz grzanki z papryką.

czas
20 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
382,6 kcal	21,6 g	17 g	41,1 g

Kokosowa komosa z malinami

Składniki

Komosa ryżowa sucha	2½ łyżki, 35 g
Soczewica żółta nasiona suche	łyżka, 12 g
Malina	garść, 70 g
Brzoskwinia	mała sztuka, 85 g
Napój owsiany wzbogacany	½ szklanki, 100 ml
Wiórki kokosowe	łyżeczka, 6 g
Siemię lniane mielone	łyżeczka, 6 g
Orzech włoski	2 sztuki, 8 g

Przepis

Ugotuj komosę, soczewicę, wiórki, posiekane orzechy w napoju owsianym. Na koniec dodaj siemię, maliny i wymieszaj. Brzoskwinię pokrój w drobną kostkę, ułóż na komosie.

czas
25 min

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany
399,8 kcal	12,7 g	15,3 g	59,8 g

PIŚMIENNICTWO

1. Wilusz-Ludwiczak K., Kuchciak-Brancewicz M, Czyż A.: Trądzik chorobą zapalną, a nie bakteryjną. Forum Derm. 2019; 5, 3: 92–95
2. Janda K., Chwiłkowska M.: Trądzik pospolity – etiologia, klasyfikacja, leczenie. Roczniki Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie 2014, 60, 2, 13–18
3. Kucharska A., Szmurło A., Sińska B.: Significance of diet in treated and untreated acne vulgaris. Adv Dermatol Allergol 2016; XXXIII (2): 81–86
4. Fiedler F, Stangl GI, Fiedler E, Taube KM. Acne and Nutrition: A Systematic Review. Acta Derm Venereol. 2017 Jan 4; 97 (1): 7-9.
5. Rusińska A., Płudowski P., Walczak M. i wsp.: Zasady suplementacji i leczenia witaminą D – nowelizacja 2018 r. Postępy Neonatologii 2018; 24 (1)
6. Dawidziak J., Balcerkiewicz M.: Dieta jako uzupełnienie leczenia trądziku pospolitego (Acne vulgaris). Farmacja Współczesna 2016; 9: 67-72
7. Divya SA, Sriharsha M, Narotham RK, Krupa SN, Siva TRK (2015) Role of Diet in Dermatological Conditions. J Nutr Food Sci 5: 400.
8. Shokeen D. Influence of diet in acne vulgaris and atopic dermatitis. Cutis. 2016 Sep; 98 (3): E28-E29.
9. Zalecenia zdrowego żywienia – https://ncez. pzh. gov. pl/wp-content/uploads/2021/02/talerz-i-zalecenia. pdf
10. Robak E. i Kulczycka L. – Trądzik różowaty – współczesne poglądy na patomechanizm i terapię. Postepy Hig Med Dosw (online), 2010; 64: 439-450
11. Kacik J., Wawrzyniak A., Rakowska M., Kalicki B.: Objawy pseudoalergii a zaburzenia metabolizmu histaminy. Pediatr Med Rodz 2016, 12 (3), p. 234–241
12. Jarosz M. [red]: Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, 2020

diety.nfz.gov.pl

AKADEMIA NFZ

Akademia NFZ

Akademia NFZ

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Ministerstwo Zdrowia