

DIETA A PROBLEMY SKÓRNE

Wiele osób, które mają problemy z cerą, udaje się po prostu do dermatologa, następnie stosują maści, kremy bądź łykają antybiotyki. Czy cera to tylko kwestia powierzchowności, czy może zdrowie cery zaczyna się od środka, np. w żołądku czy jelitach? Hipokrates kiedyś powiedział, że wszystkie choroby zaczynają się w jelitach, i na pewno sporo w tym prawdy. Już nie jest modne przysłowie: „jesteś tym, co jesz”, choć na pewno jeśli jesz „śmieciowe” jedzenie, to cera nie może być pełna blasku... Obecnie mówi się: „jesteś tym, co twój organizm robi z żywnością”. Każdy organizm jest inny, inne mamy geny, ich modyfikacje, inną mikroflorę jelitową, aktywność enzymów, zakwaszenie żołądka czy nietolerancje pokarmowe. To, co dla jednego może być lekarstwem, dla drugiej osoby będzie szkodliwe.



mgr Iwona Wierzbicka
dietetyk kliniczny, trener personalny

Trądzik może być spowodowany:

- zaburzeniami hormonalnymi,
- określonymi produktami spożywczymi,
- problemami z jelitami.

Zaburzenia hormonalne

Do najczęstszych zaburzeń hormonalnych, jakie mogą wpływać na stan cery, są: zaburzenia gospodarki węglowodanowo-insulinowej, zaburzenia równowagi estrogenów, w szczególności proporcji 2:16, nadmiar wolnego testosteronu u kobiet, zaburzenia równowagi androgenów u mężczyzn, jak również niedoczynność tarczycy czy choroby autoimmunologiczne i stany zapalne wpływające na cały organizm.

Insulina

Jej nadmiar pojawia się zwykle w insulinooporności, zespole policytycznych jajników, stanach zapalnych lub podczas stresu i nadmiarze kortyzolu w organizmie. Insulinooporność to zwykle konsekwencja zwiększonej podaży węglowodanów w diecie, czyli np. spożywanie ich w każdym posiłku lub nieadekwatnie dużo w stosunku do ilości aktywności, którą się ma na co dzień. Oporność na insulinę na poziomie komórkowym mogą powodować również stany zapalne w organizmie, np. zespół przeziębliwego jelita i przedostawanie się endotoksyn z jelita do krwiobiegu, dysbioza jelitowa, nietolerancje pokarmowe, nadmiar kwasów omega-6 w diecie, syrop fruktozowo-glukozowy, dodatki do żywności, nadmierna obróbka żywności, np. smażenie z mocnym zarumienieniem, żywność mocno przetworzona, np. w postaci przetworów (kiełbasy, wędliny lub owoce serki) czy zawierająca toksyczne substancje. Na stany zapalne mogą rów-

nież wpływać toksyny środowiskowe. Przy nadmiernym wydzielaniu insuliny zwiększa się tendencja do magazynowania zapasowej tkanki tłuszczowej, a co za tym idzie – toksycznych substancji, zaburzona zostaje również gospodarka hormonów płciowych, zwykle u kobiet pojawiają się zaburzenia miesiączkowania, PCOS, nadmiar testosteronu, hirsutyzm, łojotokowe zapalenie skóry, przetłuszczająca się cera. U mężczyzn z kolei może się pojawić nadmiar hormonów żeńskich. Na gospodarkę hormonalną mają również wpływ sen i słońce. Zbyt mała ekspozycja na światło słoneczne i zbyt duża na światło niebieskie promieniujące od monitorów zaburza produkcję wszystkich hormonów, w tym bardzo ważnego – melatoniny. Wśród swoich pacjentów zauważyłam, że wczesne kładzenie się spać i spacerowanie na świeżym powietrzu powodują często odzyskanie zdolności do chudnięcia. Jak to się ma do trądziku? Niemożność schudnięcia często wiąże się z nadmiarem insuliny, który zaburza glukagon hormon angażujący zapasową tkankę tłuszczową do procesów energetycznych. Jeśli pacjent zaczyna chudnąć, często oznacza to spadek poziomu insuliny. Przy niższym poziomie insuliny hormony mają większą szansę powrotu „do normalności”, wielu pacjentów zgłasza również poprawę stanu cery i mniejsze wydzielanie łoju. Dlaczego spacerować, a nie fitness czy siłownia? Wielu moich pacjentów uprawia aktywność, a mimo to nie potrafi schudnąć, kluczowe znaczenie ma tutaj przebywanie na zewnątrz, obserwowanie przyrody, które jest kojące dla mózgu, „kąpiele” w promieniach słonecznych korzystnie wpływające na przysadkę mózgową, jak również synteza endogennej witaminy D3, która ma ogromne znaczenie w regulacji gospodarki węglowodanowo-insulinowej [6, 7, 24].

Dieta powinna być bogata w zielone rośliny i rośliny krzyżowe, można wprowadzić u kobiet trzymiesięczną terapię pestkową: 1–15 dni cyklu pestki dyni + siemę lniane (po dwie łyżki), 16–28 dni: sezam i pestki słonecznika (po dwie łyżki).



Rada: Kiedy to tylko możliwe, nie korzystaj z okularów słonecznych, czy się przyzwyczajaj do słońca, a Twój mózg nie będzie „myłony” ciemnymi szklami. Oczywiście tam, gdzie są odbłaski, okulary są niezbędne, by nie uszkodzić oczu (śnieg, woda, jasne powierzchnie). Są doniesienia, że nieużywanie okularów słonecznych może zmniejszyć ryzyko poparzenia słonecznego. Jest to spowodowane prawdopodobnie działaniem słońca na mózg, który prawidłowo odczytawszy sygnały, uruchamia system ochrony przed promieniowaniem. Zatem idąc tym tropem, im mniejsze ryzyko poparzenia, tym chętniej przebywamy na słońcu i nie blokujemy syntezy witaminy D3, używając filtrów słonecznych. Dla prawidłowej pracy przysadki mózgowej człowiek potrzebuje pełnego spektrum światła słonecznego [12, 13].



Badaniem, które warto wykonać, jest test z 75 g glukozy: krzywa cukrowa i krzywa insulinowa: 0, ½, 1, 2 w celu diagnostyki insulinooporności. Można dodatkowo wykonać markery stanu zapalnego: CRP i OB.

Estrogeny

Coraz częściej mówi się o przeładowaniu estrogenami czy nierównowadze estrogenowej. Ona również może prowadzić do pogorszenia stanu cery, jak również do wypadania włosów, choć może mieć poważniejsze konsekwencje: nowotwory piersi, narządów rodnych, endometriozy, u mężczyzn – problem z testosteronem, otyłość, zaburzenia funkcji wątroby, zatrzymywanie wody w organizmie, PMS [22].

Skąd bierze się nadmiar estrogenów

Estrogeny mogą pochodzić z terapii hormonalnej kobiet, prohormonów w żywności i kosmetykach, wody z plastikowych butelek, teflonu, tkanki tłuszczowej zwierząt hodowlanych na masową skalę, mięsa zwierząt karmionych soją,

nabiału, gdyż mleko dostarcza nawet do 60 związków prohormonalnych. Zaburzenia gospodarki estrogenowej mogą wynikać z zaburzeń insuliny, chorób autoimmunologicznych, zaburzeń metylacji, która jest odpowiedzialna za usuwanie nadmiaru estrogenów u mężczyzn, ale również u kobiet w szczególności 16-alfa-hydroksyestronu, który jest tym złym [6, 7, 17, 22, 24].

Żywność, której należy unikać: soja, piwo, cukier, mleko (wyjątek kozie i owcze), ryby hodowlane, zwierzęta hodowlane, w szczególności drób.

Żywność, która powinna znaleźć się w diecie: zielone rośliny, rośliny krzyżowe, można wprowadzić u kobiet trzymiesięczną terapię pestkową: 1–15 dni cyklu pestki dyni + siemię lniane (po dwie łyżki), 16–28 dni: sezam i pestki słonecznika (po dwie łyżki). Taką terapię stosuje się również w chorobach autoimmunologicznych do wyrównania estrogenów i progesteronu.

Badanie, które warto wykonać: poziom LH i FSH między drugim a piątym dniem cyklu, najlepiej w trzecim dniu. Progesteron ok. 20. dnia cyklu. Indeks estrogenowy z moczu. Zawartość w moczu metabolitów estrogenu

(2-hydroksyestron (2-OHE) i 16-alfa-hydroksyestron (16-alfa-OHE). Stosunek powinien być większy niż 2. Gen MTHFR (677T, 1298C).

Tarczyc

Objawami zaburzenia pracy tarczycy jest często sucha skóra, ale również trądzik w okolicy ust i trądzik różowaty. Trądzik różowaty to tzw. nerwica naczyńioruchowa, która początkowo objawia się okresowo występującym zaczerwienieniem twarzy, a później grudkami i krostami.

Badania, które warto wykonać, to: TSH (powinno być poniżej 2), Ft4 (powyżej 50%), Ft3 (powyżej 70%). Można również zbadać poziom selenu, cynku i miedzi, choć z krwi mogą być nie do końca miarodajne. Czasami lepiej wykonać analizę pierwiastkową włosów, tym samym można zbadać, czy nie doszło do akumulacji metali ciężkich. Dodatkowym badaniem, które rozróżni, czy jest to trądzik, czy pasożyt – roztocze, jest badanie zeszkrobin skórných lub badanie włosów z rzęs i brwi pod kątem nużeńca, który może dawać podobne objawy jak trądzik różowaty.



Często po eliminacji produktów nietolerowanych *obserwuje się wyciszenie objawów, np. łuszczycy, atopowego zapalenia skóry.*



Produkty spożywcze

Mleko i nabiał

Podaję, że jest wiele czynników, które w mleku i jego przetworach wywołują problemy z cerą. Po pierwsze jest to ogromna ilość substancji hormonalnych oraz antybiotyków, które dezorientują gospodarkę hormonalną organizmu, po drugie mleko może wywoływać oddziaływanie na insulinę, nasilając jej sekrecję, po trzecie niektóre źródła podają, że zasłuzowuje, co jest dobrą pożywką dla patogenów, po czwarte może negatywnie wpływać na jelita, nasilając w nich stany zapalne, a po piąte obecne mleko zawiera kazeinę w postaci A1, którą wiąże się z nasilaniem stanów zapalnych, zwiększaniem ryzyka chorób autoimmunologicznych, w tym cukrzycy typu 1 i Hashimoto [14, 15, 23].

Tłuszcze roślinne

W szczególności mam tu na myśli produkty bogate w kwasy omega-6, czyli orzechy, pestki oraz tłuszcze typu: sojowy, z pestek winogron, z orzechów, słonecznikowy. Z kwasów omega-6 w wyniku przemian enzymatycznych powstają pro-

zapalne eikozanoidy, działanie przeciwzapalne wykazują natomiast kwasy omega-3, które powinny być spożywane w proporcji do omega-6 – 1:2. Zwykle ten stosunek w diecie jest zaburzony. Ponadto należy pamiętać, że zarówno kwasy omega-3, jak i omega-6 są wysoce reaktywne, nie należy ich wystawiać na działanie promieni słonecznych ani ogrzewać. Produkty bogate w kwasy omega-6, takie jak pestki, orzechy, sezam, mak i oleje roślinne, powinny być zjadane w dużym ograniczeniu lub przy cerze trądzikowej eliminowane z diety, natomiast zarówno produkty z kwasami omega-3, jak i omega-6 nie powinny być podgrzewane. Pieczenie na mąkach dyniowych, migdałowych, makowiec, chleby z dodatkiem ziaren stają się prozapalne, a nawet pronowotworowe z powodu utlenionych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych [5].

Produkty nietolerowane – kompleksy immunologiczne

W celu diagnostyki warto wykonać badania określające poziom przeciwciał IgA i IgG na konkretny produkt. To, co powszechnie uważane jest za zdrowe, w konkretnym organizmie może nie być

tolerowane. W wyniku braku tolerancji powstają kompleksy immunologiczne, które mogą sprzyjać rozwojowi autoagresji na zasadzie mimikry molekularnej czy gromadzeniu się kompleksów w tkankach lub występowaniu stanów zapalnych. Często po eliminacji produktów nietolerowanych cofają się np. objawy łuszczycy i atopowego zapalenia skóry.

Bogate w składniki dodatkowe

Należy czytać etykiety, gdyż szkodzić mogą barwniki, aromaty, wzmacniacze smaku, polepszacze, spulchniacze, konserwanty. Jeśli pacjent cierpi na trądzik, powinien kupować produkty świeże i samodzielnie przygotowywać z nich potrawy, unikać gotowych produktów w paczkach, puszkach, proszkach czy produktów przetworzonych typu wędlina, kielbasa, parówka.

Cukier i inne „cukroutawacze”

Cukier jest pożywką dla bakterii, wpływa negatywnie na florę bakteryjną jelit, zmienia pH łożu, który staje się bardziej pożywny dla bakterii skórnych, nasila insulinooporność, zaburza gospodarkę



hormonalną, może zatem nasilać trądzik z kilku powodów jednocześnie. „Cukrnodawcze” to zarówno naturalne, jak i sztuczne słodziki, które z powodu słodkiego smaku mogą wprowadzać w błąd układ hormonalny. Ponadto w postaci przetworzonej, np. sproszonej, nie są już w pełni naturalnym produktem. Najlepiej cukier zamienić na surowy miód i obserwować swoją cerę. Należy pamiętać, że miodu nie powinno się podgrzewać, gdyż zamienia się wtedy w zwykły cukier.

Gluten

Gluten jest lektyną, więc z jednej strony może wprowadzać w błąd układ immunologiczny, a z drugiej strony gluten wpływa na wzrost poziomu zonuliny, która jest odpowiedzialna za rozluźnianie ścisłych połączeń w enterocytach, co skutkuje przesiąkaniem endotoksyn z jelita do krwiobiegu. Nadmiar endotoksyn może nasilać objawy trądziku.

Jedną z form nietolerancji glutenu również może mieć manifestację skórą, tzw. choroba Dühringa, która wyglądem przypomina trądzik. Niektóre osoby, pomimo że nie cierpią na tę chorobę po odstawieniu glutenu, w ciągu kilku dni odnotowują poprawę jakości cery oraz zmniejszone nasilenie wypadania włosów.

Jaja

Mimo że jajo to najbardziej wartościowy produkt zaraz po wątróbce, to jednak wiele osób go nie toleruje. Czasami nietolerancja jest zupełnie bezobjawowa i można ją zdiagnozować, jedynie wykonując testy nietolerancji pokarmowej, natomiast czasami nietolerancja daje objawy w postaci zaczerwienienia skóry wokół oczu lub chropowatości na policzkach, rzadziej w wyniku spożywania jaj pojawiają się objawy trądzikowe.

Kiszonki

Gdy cierpi się na nietolerancję histaminy po produktach kiszonych, fermentowanych lub dojrzewających, może pojawiać się wysypka na twarzy lub zaczerwienienie.

Problemy z jelitami

Już w latach 30. zauważono związek między jelitami a skórą. Wiadomo już, że jelita to drugi mózg, ale mało kto sobie zdaje sprawę, że chore jelita, to również chora skóra. Chris Kresser przytacza raport, z którego wynika, że objawy trądzikowe występują 10-krotnie częściej u osób, które cierpią na SIBO, a jego leczenie spowodowało również zmniejszenie się dolegliwości skórnych. Dalej Kresser podaje, że 14% pacjentów z wrzodziejącym zapaleniem

Już w latach 30. zauważono istotny związek między jelitami a skórą.



jelita grubego i 24% pacjentów z chorobą Leśniowskiego-Crohna ma także objawy skórne.

Zależność między jelitami a stanem skóry może wynikać z kilku czynników jednocześnie, a mianowicie wzrostu przepuszczalności jelita, co może zwiększać ilość endotoksyn LPS (lipopolisacharydów) we krwi, które zatrują organizm, ponadto dysbioza w jelitach wpływa niekorzystnie na gospodarkę węglowodanowo-insulinową, jak również wchłanianie składników pokarmowych i rozkład niektórych substancji.

Co może pomóc

1. Zmiana diety na pozbawioną glutenu, jaj, nabiału oraz pestek i orzechów, jak również olejów roślinnych z wyjątkiem oliwy, oleju kokosowego, awokado i małych ilości oleju lnianego czy z wiesiołka. Dieta powinna składać się z produktów prostych, nieprzetworzonych, mało obrobionych termicznie. Powinny się w niej znaleźć mięsa, owoce, warzywa, zioła i jeśli są tolerowane, to kasze bezglutenowe, np. quinoa, amarantus, gryka, jaglana. Chleb można przygotowywać z niepalonej gryki na trzydniowych moczonych ziarnach, ponadto w diecie mogą być batat, maniok, maranta, kasztany, mąka kasztanowa.
2. Zielone koktajle z brokułu, jarmużu, chlorelli, spiruliny, ziół – dostarczają związków siarki dla prawidłowego wydzielania łoju przez skórę, ponadto oczyszczają, chelatują metale ciężkie, zasilają mitochondria, dostarczają antyoksydantów.
3. Olej z wiesiołka i zawarty w nim kwas GLA (gamma-linolenowy), który ma

- udowodnione działanie przeciwzapalne, a w szczególności pomocny jest w chorobach skóry i chorobach układu nerwowego. Dawka: 1 łyżka dziennie.
4. Cynk (100% chelatu aminokwasowego) – 20–50 mg/dzień, inne dobre postacie cynku to cytrynian cynku i glukonian cynku.
 5. Witamina A – 25.000 IU dziennie przez trzy miesiące. Można również zamienić na regularne spożywanie wątróbki. Kobiety w ciąży nie powinny suplementować tak dużych dawek witaminy A. Na temat wątróbki pisałam w numerze grudzień–styczeń.
 6. Witamina E (mieszanina tokoferoli, ale nie alfa-tokoferole). 400 IU dziennie.
 7. Probiotyki – najlepiej dobrać je po zrobieniu analizy flory bakteryjnej. Jeśli nie decydujesz się na takie badanie, wybierz ten suplement, który ma badania medyczne i w składzie znajdują się *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*.
 8. Kwasy omega-3, najlepiej w postaci tranu fermentowanego lub kapsułek z olejem z dorsza, jeśli cierpisz na nietolerancję histaminy. Ważne, by suplement miał badania pod kątem zawartości dioksyn. Dawkowanie: 1–3 g kwasów omega-3 na dobę.
 9. Witamina D₃, dawka dobrana do poziomu 25OHD₃ we krwi oraz do sposobu życia tranu.
 10. Liver Detoxifier – specjalny preparat z mieszaną ziół i substancji czynnych, które ułatwiają oczyszczanie wątroby. Dawkowanie według zaleceń producenta.
 11. DIM – wyciąg z roślin krzyżowych, suplement pomocny w regulacji żeńskich hormonów płciowych. Dawkowanie według zaleceń producenta. ■

Bibliografia:

1. Rudnicki L. *Żywność – ukryta prawda o tym, co jemy*. Enso Publishing 2014.
2. *Chemia żywności. Tom 1, 2, 3*. Praca zbiorowa pod redakcją Zdzisława E. Sikorskiego. Wydawnictwo Naukowo Techniczne 2007.
3. Grimm H.U. *Chemia w żywieniu. Jak działają dodatki do żywności i dlaczego nam szkodzą*. Vital 2014.
4. Krzysztyniak K.L., Obiedziński M.W. *Przewodnik po bezpiecznej żywności*. Wydawnictwo Medyk 2010.
5. James M.J., Gibson R.A., Cleland L.G. *Dietary polyunsaturated fatty acids and inflammatory mediator production*. *Am J Clin Nutr* 71(1 Suppl): 3438–88.
6. Kaaks R., Bellati C., Venturelli E. et al. *Effects of dietary intervention on IGF-I and IGF-binding proteins, and related alterations in sex steroid metabolism: the Diet and Androgens (DIANA) Randomised Trial*. *Eur J Clin Nutr* 57(9):1079–88.
7. Kaymak Y., Adisen E., Ilter N. et al. *Dietary glycemic index and glucose, insulin, insulin-like growth factor-I, insulin-like growth factor binding protein 3, and leptin levels in patients with acne*. *J Am Acad atol* 57(5): 819–23.
8. Cordain L., Lindeberg S., Hurtado M. et al. *Acne vulgaris: A Disease of Western Civilization*. *Arch Dermatol* 138(12): 1584–90.
9. Danby W., *Nutrition and acne*. *Clinics in Dermatology* (2010) 28, 598–604.
10. Wolf R., Matz H., Orion E. *Acne and diet*. *Clin Dermatol* 22(5): 387–93.
11. Spencer E.H., Ferdowsian H.R., Barnard N.D. *Diet and acne: a review of the evidence*. *Int J Dermatol* 48(4): 339–47.
12. Holick M., Weil A. *The Vitamin D Solution: A 3-Step Strategy to Cure Our Most Common Health Problems*. Hudson Street Press 2010.
13. Dowd J.E., Stafford D., *The Vitamina D Cure*. Wiley 2012.
14. Adebamowo C.A., Spiegelman D., Berkey C.S. et al. *Milk consumption and acne in adolescent girls*. *Dermatol Online J* 12(4).
15. Adebamowo C.A., Spiegelman D., Berkey C.S. et al. *Milk consumption and acne in teenaged boys*. *J Am Acad Dermatol* 58(5):787–93.
16. Hoyt G., Hickey M.S., Cordain L., *Dissociation of the glycaemic and insulinemic responses to whole and skimmed milk*. *Br J Nutr* 93(2):175–7.
17. Buhner H. *Naturalny testosteron. Naturalne sposoby przywracania męskiej energii (miękką)*. Wyd. Tajemnice Zdrowia 2015.
18. <http://dermatologia.mp.pl/choroby/chorobyskory/74530,tradzik-rozowaty> (dostęp 10.01.2016)
19. <http://www.inlander.com/spokane/got-milk-what-about-drugs/Content?oid=2134801> (dostęp 10.01.2016)
20. <http://biuletynfarmacji.wum.edu.pl/0501Jelinska/0Jelinska.html> (dostęp 10.01.2016)
21. <http://chriskresser.com/the-gut-skin-connection-how-altered-gut-function-affects-the-skin/> (dostęp 10.01.2016)
22. Wentz I., Nowosadzka M. *Zapalenie tarczycy Hashimoto: Jak znaleźć i wyeliminować źródłową przyczynę choroby*. 2013.
23. Kazeina a1 i a2. <http://paleosmak.pl/kazeina-a1-a2/> (dostęp: 20.01.2016)
24. Smith T. *Insulina nasz cichy zabójca*. Oficyna Wydawnicza 3.49. 2010.

Dieta powinna składać się z produktów prostych, nieprzetworzonych, mało obrobionych termicznie.

Powinny się w niej znaleźć mięsa, owoce, warzywa, ziola i jeśli są tolerowane, to kasze bezglutenowe, np. quinoa, amarantus, gryka, jaglana.

