

Pszoriázis és diéta

Tények és sejtések

Dr. Varga Tamás - bőrgyógyász szakorvos



Terápiás palettánk széles

- *Egészítsük ki még egy módszerrel!*
- *„Költséghatékonyság” ...*

- *Batthyáni Zita: „A pszoriázis és az étrend”*
- *Részletes információk*
- *Gyakorlati tudnivalók*



Használt adatbázisok

- *Archives of Dermatology*
- *British Journal of Dermatology*
- *British Medical Journal*
- *MedlinePlus*
- *MedScape*
- *Pubmed*
- *ScienceDirect*



Glutén-mentes diéta

- *Gliadin-ellenes antitest 16%-ban*
- *33 pozitív beteg + 6 negatív beteg*
- *Gluténmentes diéta 3 hónapon át*
- *A pozitív betegek bőrtünetei javultak*
- *A negatív betegek bőrtünetei nem javultak*
- *Újabb 3 hónap után 18 beteg állapota romlott*



Eszkimók

- *Kevesebb a psoriasis és a RA*
- *Omega-3 zsírsavak szerepe*
- *Dániába áttelepülve megnőtt e betegségek aránya*
- *+ Genetikai előny*



Halolaj kapszula

- *28 beteg*
- *10 darab halolaj kapszula / nap*
vagy
- *10 darab olíva olaj kapszola / nap*
- *8 héten át*
- *Szignifikáns csökkenés a tünetekben*



Csökkentett fehérjebevitel

- *4 - 162 g / nap*
- *7 hetes vizsgálat*
- *Nincs szignifikáns összefüggés*



Különböző faktorok

- *316 pszoriázisos és 366 nem pszoriázisos*
- *Fizikális vizsgálat + kérdőív*
- *Pszoriázis súlyossága nő a BMI emelkedésével*
- *Pszoriázis súlyossága csökken Sárgarépa, Paradicsom, Friss gyümölcs fogyasztásával*



Nem igazolt a hatása

- *Olajos magvak*
- *C-vitamin*
- *Folsav*
- *Lecithin*
- *Kókusztej*
- *Cink*



Provokáló ételek

- *Vörös húsok*
- *Alkohol*
- *Túlságosan fűszeres ételek*
- *Szénsavas italok*
- *Cukorban, sóban gazdag ételek*



Alkohol

- *144 pszoriázisos és 285 nem pszoriázisos bőrbeteg*
- *Speciális kérdőív 2 x 12 hónapról*
- *Az alkoholfogyasztás kétszeres a pszoriázisos betegcsoportban*
- *Miután kiderült betegségük, a pszoriázisos betegek NEM csökkentették alkoholfogyasztásukat*
- *Az összefüggés kétszeres!*



Vizsgálatokkal alátámasztott

- *Gluténmentes-étrend*
- *Halolaj kapszula*
- *Fogyás*
- *Egészséges étrend (friss gyümölcsökkel)*
- *Vörös hús elhagyása*
- *Alkohol csökkentése*



Köszönöm figyelmüket!

