

Maitinimasis sergant atopine egzema (atopinis dermatitas)

Laisvūnė Petkevičienė

Nacionalinė dietetikos federacija

Įgimta egzema yra viena alerginių ligų, kaip ir bronchinė astma, alerginis nosies uždegimas (rinitas), alerginis akių gleivinės uždegimas (konjunktyvitas) ir dilgėlinė. Tai įgimtas sutrikimas – padidėjęs jautrumas svetimam baltymui.

Įgimtos egzemos simptomai:

- odos sausumas (kseroaderma)
- odos niežėjimas
- odos paraudimas
- bėrimas mazgeliais, pūslelėmis
- nukasymai, šlapiavimas, šašeliai

Sergant atopine egzema iš dietos būtina šalinti maisto produktus, kurie galėtų sukelti ligos paūmėjimą. Reikėtų atkreipti dėmesį į vartojamus vaistus, simptomus ir jų pasireiškimo dažnumą, kokie maisto produktai yra simptomų priežastis, maitinimosi įpročius.

Daugelis sergančiųjų atopine egzema (dažniausiai tai maži vaikai) būna alergiški maistui, ypač karvės pienui, kiaušiniams ar žuviai. Pašalinus šiuos produktus, mažėja rizika atopinei egzema atsirasti ar paūmėti. Dažniausiai atsakoma karvės pieno ir kiaušinių, kartais viščiukų mėsos. Vaikams augant, alerginės reakcijos į maisto produktus nyksta, kai kuriems lieka jautrumas tam tikroms maistinėms medžiagoms. Suaugusiems išryškėja padidėjęs jautrumas išoriniams dirgikliams.

1 lentelė. Iš dietos šalintini maisto produktai

Produktai				
Morgan (1980)	Warner ir Haithaway (1983)	Graham ir kt. (1984)	Atherton (1985)	David (1989)
Pienas, sūris Kiaušiniai	Pienas ir jo produktai Kiaušiniai	Pienas, sūris Kiaušiniai	Pienas ir jo produktai Kiaušiniai	Karvės pienas Kiaušiniai
Kiauliena Kepeny Subproduktai Žuvis ir vėžiniai gyvūnai	Kiauliena Subproduktai Žuvis ir vėžiniai gyvūnai	Kiauliena, Subproduktai Žuvis ir vėžiniai gyvūnai	Viščiukiena	Kviečiai Žuvis Ankštiniai (žirniai, pupelės, sojos, lešiai)
Riešutai, obuolių sėklos	Riešutai	Riešutai, obuolių sėklos, vyšnių kauliukai		Riešutai
Vaisiai	Vaisiai (išskyrus rabarbarus ir bananus)	Vaisiai		Uogos, smulkios vynuogės Serbentai, Citrusiniai vaisiai
Mielės		Mielės		
Švogūnai ir česnakai				
Medus		Medus		
Kramtomoji guma	Alkoholis Prieskoninės daržovės ir prieskoniai	Saldumynai Tirpūs padažai (milteliai)	Dažyti vartoti paruošti produktai – gėrimai, saldumynai, želė ir tirpūs pudingai, dešrelės, žuvies, sriubų konservai, keptos pupelės	Maisto priedai (benzoatai ir sulfatai)

Sergantiems atopine egzema dažnai trūksta cinko. Tai siejama su riebalų rūgščių medžiagų apykaitos sutrikimu. Cinkas

ir riebalų rūgštys, esančios augaliniuose aliejuose, yra pagrindinės maistinės medžiagos, nuo kurių priklauso sveika oda.

Nors ir retai, bet pasitaiko, kad būna magnio ir vitamino B₆ stoka moterims, turinčioms priešmenstruacinių simptomų. Tai gali būti alerginių simptomų priežastis. Dažnai egzema paūmėja prieš menstruacijas.

Specialios dietos atopinei egzema gydyti nėra. Kai kurie sergantieji vengia valgyti tų produktų, nuo kurių paūmėja atopinė egzema, kiti – vengia išorinių dirgiklių, tretį vartoja vitaminus, mineralus ir aliejus, kad pagerintų odos kokybę. Atopinė egzema gydoma kompleksiskai. Vaikų ir suaugusiųjų egzemos gydymas skirtingai. Rekomenduojama šalinti alergiją sukeliančius produktus (1 lentelė).

Sergančiajam patartina įvertinti savo maitinimąsi pildant maitinimosi savikontrolės dienyną (www.mėgaukismaistu.lt). Tikslinant ir pritaikant individualią dietą, simptomai susilpnėja po 2–8 savaičių. Pasikeitus sergančiojo maitinimosi įpročiams, turėtų juos keisti ir visi šeimos nariai.

Kompetentingi specialistai (gydytojas dietologas, dietistas) turėtų sergančiajam paaiškinti, kurie produktai gali sukelti egzema. Rengiant valgiaraštį būtina parinkti kiekvienam sergančiajam toleruojamus ir mėgstamus maisto produktus.

Alternatyvi kryptis – pritaikyti dietą, į kurios sudėtį būtų įtraukta nežinomų produktų. Tokia dieta vadinama „nedaugelio produktų“, arba oligoantigeninė, dieta. Paprastai šią dietą sudaro gyvūniniai baltymai, krakmolingi produktai, daržovės ir vaisiai (2 lentelė). Maždaug po 6 savaičių paaiškėja, ar ši dieta naudinga.

2 lentelė. Nedaugelio produktų dietos pavyzdys gydant egzema

Morgan (1980)	Warner ir Haithaway (1983)	Graham ir kt. (1984)	Atherton (1985)	David (1989)
Veršiena	Veršiena ar triušiena	Veršiena	Kalakutiena ar triušiena	Veršiena ar kalakutiena
Sago kruopos	Sago kruopos	Sago miltai	Sago ar ryžių kruopos, bulvės	Bulvės, ryžiai ar ryžių dribsniai
Šviežios lapinės daržovės, morkos, salierai ir salotos	Baltagūžiai kopūstai, morkos, salierai, salotos ir švieži rabarbarai	Šviežios žalios daržovės, salierai, rabarbarai	Baltagūžiai kopūstai ar morkos, ar baltieji svogūnai ir jų laiškai, rabarbarai ar virti obuoliai	Žiediniai kopūstai ar baltagūžiai kopūstai, ar brokoliai, ar Briuselio kopūstai
Cukrus, sirupas	Cukrus, sirupas			Kriaušė
Vanduo ir arbata	Vanduo ir arbata be pieno	Vanduo ir žolelių arbata		
Druska	Margarinas	Margarinas	Margarinas, kalcis, vitaminai, saulėgražų aliejus	

Esant sunkiai egzemos formai, kuri nepasiduoda gydymui, pasitarus su gydytoju dietologu, dietistu, būtina vartoti maisto papildus, kad organizmas būtų aprūpintas visavertėmis maistinėmis medžiagomis. Iš valgio šalinami produktai, kurie yra simptomų priežastis.