

Διατροφή κατά της ψωρίασης:

Τροφές που πρέπει να τρώτε ή να αποφεύγετε εάν έχετε ψωρίαση

Μια σειρά από θεραπείες είναι διαθέσιμες για την ψωρίαση, από δερματικές αλοιφές έως φάρμακα που αλλάζουν το ανοσοποιητικό σας σύστημα. Μπορεί όμως η ανακούφιση των συμπτωμάτων αυτής της κοινής πάθησης να είναι τόσο απλή όσο η αλλαγή των τροφών που τρώμε;

Για περισσότερους από 125.000.000 παγκοσμίως 223.000 στην Ελλάδα που ζουν με ψωρίαση, η διατροφή μπορεί να παίζει μεγαλύτερο ρόλο από ό,τι πιστεύουμε στο πώς το σώμα μας χειρίζεται τη φλεγμονή.

Ο σύλλογος ΚΑΛΥΨΩ (Σωματείο Υποστήριξης Ψωρια- σικών Ασθενών) με τη βοήθεια και την επιστημονική συμβουλή της κας Γεωργίας Καπώλη, Κλινικής Διαιτολόγου-Διατροφολόγου, MSC παρέχει πληροφορίες σχετικά με το ποια τρόφιμα πρέπει να τρώτε και ποια να αποφεύγετε εάν έχετε ψωρίαση.

Ποια είναι η σχέση της ψωρίασης με τη διατροφή σας;

Η ψωρίαση είναι μια χρόνια αυτοάνοση διαταραχή του δέρματος. «Το σώμα επιτίθεται κατά λάθος στον δικό του ιστό και αρχίζει να υπερπαράγει κύτταρα του δέρματος, τα οποία σχηματίζουν πλάκες στο δέρμα σας», εξηγεί ο κος Κώστας Λούμος, Πρόεδρος του ΚΑΛΥΨΩ, «Οι πλάκες είναι κόκκινες, φολιδωτές κηλίδες που μπορεί να έχουν φαγούρα ή να είναι επώδυνες. Μερικές φορές η ψωρίαση συνοδεύεται από ψωριασική αρθρίτιδα, μια φλεγμονώδη κατάσταση των αρθρώσεων.»

Καμία από αυτές τις καταστάσεις δεν προκαλείται από οτιδήποτε τρώτε, αλλά υπάρχει μια σημαντική σχέση μεταξύ της διατροφής σας και της ψωρίασης διευκρινίζει η κα Καπώλη. Πολλές τροφές όμως είναι γνωστό ότι προκαλούν φλεγμονή σε όλο το σώμα. Σε μερικούς ανθρώπους, αυτός ο εκτεταμένος ερεθισμός μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα της ψωρίασης.

Πώς τα τρόφιμα προκαλούν φλεγμονή;

Οι μελέτες βρίσκονται σε εξέλιξη σχετικά με το πώς ορισμένες τροφές προκαλούν μια φλεγμονώδη απόκριση. Έρευνες υποδεικνύουν ότι ορισμένες τροφές, ειδικά αυτές που έχουν υποστεί υψηλή επεξεργασία, βάζουν τους αμυντικούς μηχανισμούς του σώματός σας σε υπερένταση.

Για παράδειγμα, τα λιπαρά τρόφιμα μπορούν να αυξήσουν τη φλεγμονή στον λιπώδη ιστό (σωματικό λίπος), που βρίσκεται σε όλο το σώμα σας. Η συνεχιζόμενη φλεγμονή του λιπώδους ιστού (συνήθης σε άτομα που είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα) αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο ψωρίασης. Αυξάνει επίσης τον κίνδυνο για διαβήτη τύπου 2, καρδιακές παθήσεις και άλλες χρόνιες παθήσεις.

Τροφές που πρέπει να αποφεύγετε με την ψωρίαση

Πολλές από τις ίδιες τροφές που έχουν πολλές θερμίδες και που μπορούν να οδηγήσουν σε αύξηση βάρους και να αυξήσουν τον κίνδυνο για παχυσαρκία, διαβήτη και καρδιακές παθήσεις είναι επίσης φλεγμονώδεις. Υπάρχουν διάφορες κατηγορίες φλεγμονωδών τροφών που μπορούν να επιδεινώσουν τα συμπτώματα της ψωρίασης.

- **Αλκοόλ:** Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ κάνει το συκώτι σας να λειτουργεί υπερωριακά. Πρέπει να παράγει χημικές ουσίες για να μεταβολίσει το αλκοόλ, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε μακροχρόνια φλεγμονή εάν πίνετε πολύ ή τακτικά. Το αλκοόλ μπορεί επίσης να βλάψει τα καλά βακτήρια στο έντερο σας, τα οποία μπορεί να οδηγήσουν σε φλεγμονή στο κόλον και τα έντερα σας.
- **Γαλακτοκομικά:** Πολλά γαλακτοκομικά προϊόντα τείνουν να έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε φλεγμονή. Τα προϊόντα που περιέχουν αγελαδινό γάλα περιέχουν επίσης καζεΐνη, μια πρωτεΐνη που μερικοί άνθρωποι δυσκολεύονται να χωνέψουν. Τα άτομα που έχουν δυσανεξία στη λακτόζη. Ο χρόνιος γαστρεντερικός ερεθισμός από αυτές τις καταστάσεις μπορεί να επιδεινώσει τη φλεγμονή. Για μερικούς ανθρώπους, τα συμπτώματα της ψωρίασης βελτιώνονται όταν κόβουν τα γαλακτοκομικά από τη διατροφή τους.
- **Τρόφιμα που περιέχουν επεξεργασμένους υδατάνθρακες (λευκό ψωμί, σφολιάτες αρτοσκευάσματα από λευκό αλεύρι).** Τα συγκεκριμένα τρόφιμα έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες συγκριτικά με τα αντίστοιχα ολικής αλέσεως, με αποτέλεσμα να περιέχουν πολλή ζάχαρη, η οποία μπορεί να προκαλέσει απότομη αύξηση του σακχάρου στο αίμα. Οι επεξεργασμένοι υδατάνθρακες αυξάνουν επίσης τα τελικά προϊόντα προηγμένης γλυκοζυλίωσης, τα οποία είναι ουσίες στο αίμα που μπορούν να οδηγήσουν σε φλεγμονή.
- **Τροφές με κορεσμένα λιπαρά και τρανς λιπαρά:** Τα λίπη στα επεξεργασμένα κρέατα (αλλαντικά), στα τηγανητά, στο αγελαδινό γάλα, το γρήγορο φαγητό και πολλά επεξεργασμένα σνακ (σφολιάτες, ζύμες από λευκό αλεύρι) είναι γνωστό ότι προκαλούν φλεγμονή στο σώμα. Αυτά τα λίπη αυξάνουν την ποσότητα της λιποπρωτεΐνης χαμηλής πυκνότητας (LDL) στο αίμα σας, που είναι γνωστή ως «κακή χοληστερόλη». Μελέτες δείχνουν ότι μπορεί να υπάρχει σχέση μεταξύ του υπερβολικού λίπους στο σώμα και της ανάπτυξης ψωρίασης καθώς και της επιδείνωσης των συμπτωμάτων της ψωρίασης.
- **Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε πρόσθετη ζάχαρη:** Τα προστιθέμενα σάκχαρα στα αναψυκτικά, στους χυμούς φρούτων, στις καραμέλες, στα αρτοσκευάσματα και άλλα γλυκά διαφέρουν από τα φυσικά σάκχαρα σε τρόφιμα όπως τα φρούτα. Το σώμα μας παράγει ινσουλίνη για να επεξεργαστεί τη ζάχαρη, αλλά η υπερβολική πρόσθετη ζάχαρη αναγκάζει το σώμα μας να αποθηκεύσει αυτή την επιπλέον ενέργεια στα λιπώδη κύτταρα και να προκαλέσει φλεγμονή του λιπώδους ιστού. Τα τρόφιμα με πολλά πρόσθετα σάκχαρα μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε αυξημένα επίπεδα φλεγμονωδών πρωτεϊνών που ονομάζονται κυτοκίνες. Επίσης, ορισμένες μελέτες δείχνουν ότι τα τεχνητά γλυκαντικά όπως η ασπαρτάμη μπορεί να οδηγήσουν σε χρόνια φλεγμονή.
- **Τροφές που περιέχουν γλουτένη:** Η έρευνα δείχνει ότι τα άτομα με ψωρίαση τείνουν να έχουν υψηλότερα ποσοστά κοιλιοκάκης. Σε άτομα με κοιλιοκάκη, η γλουτένη (μια πρωτεΐνη στο σιτάρι και σε ορισμένα άλλα δημητριακά) πυροδοτεί μια αυτοάνοση απόκριση που προκαλεί το σώμα να επιτεθεί στους ιστούς στο λεπτό έντερο. Τα άτομα με κοιλιοκάκη πρέπει να αποφεύγουν εντελώς τη γλουτένη, αν και ορισμένα άτομα χωρίς τη νόσο έχουν διαπιστώσει ότι η μείωση της γλουτένης στη διατροφή τους μειώνει τις εξάρσεις της ψωρίασης.

Πώς μπορείτε να «μετρήσετε» τη φλεγμονή στο σώμα;

Ενώ ορισμένα τρόφιμα είναι γνωστό ότι προκαλούν φλεγμονή, δεν αντιδρούν όλοι με τον ίδιο τρόπο σε αυτά τα τρόφιμα. «Είχα μερικούς ασθενείς που ένιωθαν ότι το σιτάρι χειροτέρευε την ψωρίασή τους. Μια άλλη ασθενής παρατήρησε περισσότερες εξάρσεις όταν έτρωγε ξηρούς καρπούς», αναφέρει η κα Καπώλη.

Ορισμένα τεστ μπορούν να μετρήσουν τη φλεγμονή με βιοδείκτες, οι οποίοι είναι ουσίες στο αίμα σας που αυξάνονται όταν το σώμα σας αντιδρά με συγκεκριμένο τρόπο σε τρόφιμα όπως τα λίπη ή η ζάχαρη. Για παράδειγμα, μια απλή εξέταση μπορεί να ελέγξει για αυξημένα επίπεδα C-αντιδρώσας πρωτεΐνης (CRP) στο αίμα σας. Το συκώτι παράγει επιπλέον CRP εάν υπάρχει φλεγμονή στο σώμα σας.

Καθώς προσαρμόζετε τη διατροφή σας για να ανακουφίσετε τα συμπτώματα της ψωρίασης, φροντίστε να συνεργαστείτε με τον γιατρό σας για να παρακολουθήσετε τα συμπτώματα και τα επίπεδα φλεγμονής.

Τροφές που πρέπει να φάτε εάν έχετε ψωρίαση

Ακριβώς όπως ορισμένα τρόφιμα προκαλούν φλεγμονή, άλλα μπορούν να βοηθήσουν στην καταπολέμηση της φλεγμονής. Γενικά, η ισορροπημένη διατροφή με πλήρη τροφή είναι η καλύτερη προσέγγιση για τη μείωση της φλεγμονής σε όλο το σώμα. Μπορεί να μειώσει τις εξάρσεις της ψωρίασης ή να κάνει τα συμπτώματά σας λιγότερο σοβαρά. Η παρακολούθηση μιας μεσογειακής διατροφής για ψωρίαση μπορεί επίσης να μειώσει τη χρόνια φλεγμονή που συμβάλλει σε καρδιακές παθήσεις, διαβήτη τύπου 2, καρκίνο και άλλες παθήσεις.

Οι καλύτερες τροφές, εάν έχετε ψωρίαση, περιλαμβάνουν:

- Ψάρια, άπαχη πρωτεΐνη ή πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης όπως το τόφου
- Φρούτα και λαχανικά
- Όσπρια (φασόλια και φακές)
- Ξηροί καρποί και σπόροι
- Ελαιόλαδο
- Μικρές ποσότητες γαλακτοκομικών με χαμηλά λιπαρά
- Ολικής αλέσεως

Ο καλύτερος τρόπος για να πάρετε όλες τις βιταμίνες και τα μέταλλα που χρειάζεστε είναι από τις τροφές που τρώτε. Αλλά είναι γενικά ασφαλές να παίρνετε μια καθημερινή πολυβιταμίνη. Μιλήστε με το γιατρό σας και έναν διαιτολόγο-διατροφολόγο για άλλα συμπληρώματα διατροφής που μπορεί να είναι κατάλληλα για τις ανάγκες σας.