

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Łuszczycyca należy do chorób dietozależnych

Szacuje się, że w Polsce łuszczycą dotknięta jest jedna na czterdzieści osób. Choroba ta nie jest zależna od płci i może się pojawić niemal w każdym wieku. Do ograniczenia jej objawów czasami wystarczy jedynie odpowiednia dieta. Osoby chore powinny wyeliminować z codziennego jadłospisu warzywa psiankowate, czyli ziemniaki, pomidory, bakłażany

**i kolorowy pieprz, a także wieprzowinę, tłustą wołowinę i mięso kaczki. Ważna jest natomiast odpowiednia dawka wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Ich niedostateczna ilość powoduje bowiem wysuszenie skóry.**

*- Łuszczyca jest chorobą ogólnoustrojową, która manifestuje się zmianami skórnymi i z tego powodu postrzegana jest jako choroba skórna. Jest ona również chorobą dietozależną. U osób chorujących na łuszczycę bardzo łatwo jest rozpoznać, które produkty im nie służą, ponieważ natychmiast pojawiają się nowe wykwity i w związku z tym taki pacjent powinien wiedzieć, że tego akurat nie powinien jeść* - mówi agencji Newseria Lifestyle Magdalena Kurzyp, dietetyk, farmaceuta PSM Pharma.

Dietetyk i farmaceutka Magdalena Kurzyp jest autorką książki pt. „Odżywianie w łuszczycy. Wpływ diety na stan skóry”, w której dzieli się z czytelnikami dostępnymi badaniami i swoimi doświadczeniami z pacjentami.

*- W diecie chorych na łuszczycę jest jedna podstawowa restrykcja, tzn. nie powinno się jeść takich warzyw, które należą do grupy Solanaceae, czyli psiankowatych. Należy do nich ziemniak, pomidor, papryka, bakłażan, kolorowy pieprz, a także tytoń, który zdecydowanie pogarsza stan skóry* - tłumaczy Magdalena Kurzyp.

Osoby chore na łuszczycę powinny także unikać tłustych mięs. Z diety wyeliminować należy wieprzowinę, tłustą wołowinę, a także mięso gęsi i kaczki. Wskazana jest również całkowita rezygnacja z alkoholu i papierosów.

*- Dla osób chorych na łuszczycę ważne jest to, żeby dbać przede wszystkim o skórę i wątrobę. Mianowicie jest taka hipoteza przeciekającego jelita i mówi ona mniej więcej to, że u chorych na łuszczycę pewne substancje, które są niezdrowe i wręcz toksyczne dla organizmu, które nigdy u zdrowego człowieka nie opuszczają jelita ani całego przewodu pokarmowego, tylko fizjologicznie, nagle dostają się do krwi i z krwią wędrują do wątroby* - mówi Magdalena Kurzyp.

W tej sytuacji wątroba jest przeciążona nadmiarem toksyn i nie jest już w stanie z nimi walczyć. Wtedy wracają one do krwi.

*- Wraz z krwią rozprawdane są po całym organizmie i wtedy już organizm mówi „stop”, bo za chwilę się zatruje. W związku z tym trzeba się pozbyć tego jak najszybciej i najkrótszą drogą. I taką drogą jest właśnie skóra. Stąd w skórze się pojawiają stany zapalne, łatwe do przerobienia się na zmiany skórne łuszczycowe. Ważnym suplementem dla wątroby jest taki preparat, który się nazywa Livenorm. Zawiera on związki przeznaczone wyłącznie dla wątroby po to, żeby ona mogła się zregenerować i mieć więcej siły do tej swojej codziennej pracy* - mówi Magdalena Kurzyp.

Osobom chorym na łuszczycę dietetycy polecają również zwiększenie ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych. Ich najlepszym źródłem jest olej lniany.

*- Skóra osób chorych na łuszczycę jest niezmiernie wysuszona, to jest suchość trzeszcząca, skóra ulega pęknięciom, zakażeniom. Jeżeli mamy dietę opartą o mięsa typu wieprzowina, to w skórze właściwej znajdują się głównie kwasy tłuszczowe nasycone, które nie potrafią utrzymać w niej cząstek wody. Z kolei mogą to zrobić kwasy tłuszczowe wielonienasycone, w związku z tym samo nawodnienie skóry jest zdecydowanie lepsze. I stąd też np. te osoby, które cierpią na łuszczycę, nie odczuwają tak dobitnie świądu, który nie pozwala im tak naprawdę żyć ani odpoczywać w czasie snu* - wyjaśnia Magdalena Kurzyp.

Nie można też zapominać o wodzie. Osoby mające na co dzień kłopot z suchą skórą, a do tej grupy należą również chorzy na łuszczycę, powinny pilnować, by niezależnie od kawy, herbaty czy soków

codziennie wypijać minimum dwa litry wody.

Produktem, który z kolei pomaga w odżywianiu i nawilżaniu skóry od wewnątrz, jest mleko klaczy – jedyne ze zwierząt hodowlanych, które wytwarza mleko typu albuminowego, a więc podobne do kobiecego.

Źródło: [www.newseria.pl](http://www.newseria.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26810.html>



14-01-2025

## **Targi LABS EPXO 2025**

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## **Nanotechnologia w medycynie**

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## **Uważaj na zimno**

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## **Indeks sytości i gęstość odżywcza**

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## **Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana**

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**