

**PRZY ATOPOWYM ZAPALENIU SKÓRY
U DZIECI PONIŻEJ 2 R.Ż.**

AZS to przewlekła, zapalna i niezakaźna choroba, która zwykle ujawnia się we wczesnym dzieciństwie. Objawia się najczęściej poprzez uporczywy silny świąd, suchość skóry, wypryski, rumień zapalny.

W fazie przewlekłej choroby dochodzi do pogrubienia skóry i złuszczeniu naskórka. Wypryski pojawiają się najczęściej na zgięciach łokciowych i kolanowych, na twarzy, szyi, ale mogą pojawić się również na innych częściach ciała. U 40-80% dzieci choroba może ustąpić przed 5. rokiem życia, ale u jednej na pięć osób utrzymuje się do wieku dorosłego.

JAKA DIETA PRZY AZS?

Dieta eliminująca niektóre produkty wskazana jest u pacjentów, u których udowodniono związek AZS z nadwrażliwością na dany pokarm. Dieta łącznie z odpowiednio dobranym leczeniem pomaga uzyskać poprawę u małego pacjenta.

U dzieci <5 r.ż. najczęściej eliminuje się:

- ✓ **Mleko krowie**
- ✓ **Jaja**
- ✓ **Pszenicę**
- ✓ **Soję**
- ✓ **Orzeszki ziemne**

Pokarm, który wywołuje objawy AZS, należy czasowo usunąć z diety i zastąpić tolerowanym przez dziecko produktem. Dodatkowo przyjmowanie probiotyków może być korzystne i zmniejszyć objawy atopowego zapalenia skóry.

Eliminacja to dopiero pierwszy krok do ustalenia prawidłowego jadłospisu. Wykluczając z diety pewne pokarmy, musimy pamiętać, aby zastąpić je innymi, które dostarczą odpowiednich wartości odżywczych, witamin i minerałów do prawidłowego rozwoju i wzrostu dziecka. Pamiętajmy, że dieta eliminacyjna przy AZS nie musi być wcale trudna i nie oznacza stosowanie się do restrykcji przez całe życie.

Warto zadbać o zbilansowany jadłospis, który zapewni wszystkie niezbędne składniki i nie dopuści do wystąpienia niedoborów żywieniowych.

JADŁOSPIS PRZY NADWADZE I OTYŁOŚCI

DZIEŃ	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
I	odpowiednio dobrana mieszanka mleka modyfikowanego, bułka gryczana z pastą z ryby, warzywo	banan z jogurtem kokosowym	zupa krem z dyni	pieczony batat	ryż z jabłkiem na odpowiednio dobranej mieszance mleka modyfikowanego
II	kasza kukurydziana na odpowiednio dobranej mieszance mleka modyfikowanego	mus jabłkowy	pulpeciki drobiowe z marchewką i natką pietruszki, ziemniaki	gotowany kalafior	mieszanka mleka modyfikowanego, bułka gryczana z dżemem
III	kasza jaglana na odpowiednio dobranej mieszance mleka modyfikowanego z bananem	maliny	spaghetti z mięsem drobiowym z makaronem z ciecierzycy/ryżowym	budyń jaglany na mleku (odpowiedniej mieszance)	pieczone placuszki z cukinii

BIBLIOGRAFIA

- Nowicki RJ, Trzeciak M, Kaczmarski M i wsp. Atopowe zapalenie skóry. Interdyscyplinarne zalecenia diagnostyczne i terapeutyczne Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego, Polskiego Towarzystwa Alergologicznego, Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego i Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej. Część I. Profilaktyka, leczenie miejscowe i fototerapia. *Przegląd Dermatologiczny* 2019;4:354-371.
- Nowicki RJ, Trzeciak M, Kaczmarski M i wsp. Atopowe zapalenie skóry. Interdyscyplinarne rekomendacje diagnostyczno-terapeutyczne Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego, Polskiego Towarzystwa Alergologicznego, Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego oraz Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej. Część II. Leczenie ogólne oraz nowe metody terapeutyczne. *Przegl. Dermatol* 2019;106:475-485.