



Bőrbarát étrend

Egyen a pikkelysömör ellen!

A pszoriázis, magyarul pikkelysömör nevű betegség kialakulásában, illetve a tünetek szabályozásában számos tényező játszik szerepet. Ezek közül egyik a táplálkozás, aminek megfelelő átalakítása esélyt jelent a tünetek mérséklésére illetve visszaszorítására.

A populáció 1,5-2%-át érintő, rendkívül látványos tünetekkel járó betegség, a pszoriázis kialakulása elsősorban genetikai hajlamra vezethető vissza. Ám fontos tudni, hogy nem maga a betegség, hanem csupán az arra való hajlam öröklődik, ráadásul ez önmagában nem is elegendő a tünetek megjelenéséhez. Ahhoz, hogy a pikkelysömör kialakuljon, szükség van úgynevezett provokáló faktorokra is. Ezek egyike lehet a helytelen táplálkozás. Márpedig ha ez így van, akkor az is elmondható, hogy a betegség szempontjából megfelelően kialakított táplálkozással kedvezően lehet befolyásolni a tünetek alakulását. A következőkben ehhez szeretnénk segítséget nyújtani.

Évésben a megoldás

A megfelelő táplálkozás kritériumainak megtételénél és a táplálkozási alapelvek, majd a receptek összeállításánál figyelembe kell venni, hogy milyen ismert jelenségek kapcsolhatók a pikkelysömör megjelenéséhez.

- A májfunkció romlása következtében a szervezet hosszú ideje fennálló, mérgező anyagokkal való telítettsége.
- Toxikus anyagok szintjének megemelkedése a vérben.
- Elsavasodás, sav-bázis egyensúly megbomlása.
- Gyulladás az érintett bőrfelületeken, illetve egyéb helyeken a szervezetben.
- Tökéletlen fehérjeemésztés miatt bél toxémia /Candida, vagy baktériumfertőzés keletkezése.
- Idővel szív- és érrendszeri rendellenességek.

Táplálkozási alapelvek

A pszoriázisos embereknek többek közt azért nagyon fontos odafigyelniük a táplálkozásukra, mert náluk olyan ingerek is provokáló tényezővé válhatnak a betegség szempontjából, amelyek mások számára ártalmatlanok. Így van ez az étrend bizonyos összetevőivel is, amelyek egy vegyes táplálkozást folytató egészséges embernek nap mint nap az asztalára kerülnek. Így míg a **halak, halolajak, zöldségek** bátran fogyaszthatók, addig *egyéb húsfélék, bizonyos állati eredetű termékek és finomított szénhidrátok (cukor, fehérkenyér)*, kifejezetten ellenjavalltak pikkelysömör esetében.

Gyógyító böjt

A böjt jótékony hatása manapság már sokak számára ismertté és elfogadottá vált számos tekintetben. A pszoriázis betegségnél egyrészt a máj érintettsége, másrészt pedig a többféle betegségnek is táptalajt adó elsavasodás elleni küzdelem szempontjából fontos és hasznos a méregtelenítés. A toxikus anyagok kiürítésével kevesebb az esély arra, hogy a szervezetben olyan gócpont fejlődik ki, ami provokáló tényezőként esetleg kedvezőtlen hatást gyakorol a tünetekre. A böjt, majd az azt követően javallott, állati fehérjével csökkentett étrend hatására történő javulás, a szervezetben lévő toxinok és az elsavasodás csökkenésének köszönhető.

Sok gyümölcs és még több zöldség

Nagyon fontos eleme az egészséges táplálkozásnak, így a pikkelysömörös tünetekkel küzdő szervezet számára is



kedvező a sok gyümölcsöt, illetve még több zöldséget tartalmazó étrend. Legfontosabbak a szervezet ellenálló képességét növelő **C-vitamin** – *citrusfélék, kiwi, káposzta* – valamint a bőr számára jótékony **béta-karotin** – *sárgarépa, paradicsom, sötétzöld zöldségek* – tartalmú élelmiszerek. Ezen kívül a piros színű gyümölcsök – *málna, áfonya, feketeáfonya, sötét szőlő, bodza* – és zöldségek – *cékla* –, amik antioxidáns tartalmuknak köszönhetően segítik a szervezet immunműködését, valamint erősítik a szív- és érrendszert. Ez utóbbi a pszoriázisos embereknél kritikus terület, hiszen az érrendszer nem megfelelő állapota hozzájárulhat a szervezetben lévő gyulladásos folyamatok kialakulásához, ami pedig legtöbb esetben kedvez a bőrtünetek elhatalmasodásának, hiszen az érintett felület érhálózata eltér a megszokottól. Remek gyulladáscsökkentő hatású gyümölcs az **ananász**, ezért ennél a betegségnél kifejezetten ajánlott, nem csupán azért, hogy az érintett bőrfelületek gyulladtsága mérséklődjön, hanem azért is, mert alapvetően segíti a szervezet gyulladásos folyamatainak megelőzését.

Zsiradékok szerepe

Mivel egyes kutatások összefüggést mutatnak a zsíranycsere és a pszoriázis kialakulása között, célszerű a csökkentett zsírtartalmú ételek fogyasztása.

A telítetlen zsírsavak közül a két leggyakrabban emlegetett, tehát az omega 6 és 3, ellentétesen hatnak a pikkelysömör tüneteire. Az előbbi, vagyis az **omega 6**, olyan zsírsav, amelynek anyagcseréje során a szervezetünkben arachidonsav keletkezik, ami kedvez a gyulladásos folyamatokhoz szükséges anyagok képződésének. Így ez a zsiradék kifejezetten ártalmas lehet a tünetek alakulása szempontjából. A *húsok, a vaj, a margarin, a tej és az étolajok* többségének bevitelével ezt a kártékony irányt erősíthetjük a szervezetben. Ezzel szemben az **omega 3** többszörösen telítetlen zsírsavaknak pozitív hatás tulajdonítható, ugyanis csökkentik a gyulladásos folyamatokat, mivel a bennük lévő eikozapentaénsavnak (EPA) köszönhetően megakadályozzák, hogy a nevezett arachidonsav átalakuljon kedvezőtlen vegyületté. **Omega 3 zsírsavak** az olajok közül elsősorban a *lenolajban* és a *tengerihal-olajokban*, másodsorban a *tökmagolajban* és az *olívaolajban* találhatóak, a *halak* közül pedig a következők tartalmazzák: *mekréla, hering, szardínia, lazac, pisztráng, busa*. Hagyományos *tej* helyett pedig érdemes **omega 3 tejet** fogyasztani, és tojásból is válasszuk az omega 3 változatot.



Húsfélék közül csak hal

A pszoriázissal kapcsolatos tapasztalatok arra utalnak, hogy ínséges időkben, – ami évszázadokon át azt jelentette, hogy a szervezet kevesebb húshoz jut –, a pikkelysömör tüneteinek csökkennek. Ebből egyes szakemberek arra következtetnek, hogy a kevesebb energia- és állati fehérjebevitel kedvez a tünetek csökkenésének. Ebből adódik, hogy a *hús* (azon belül is leginkább a *disznóhús*), az *állati belsőségek* és egyéb *állati fehérjék* (elsősorban a *tojás*) mérséklése pozitív változással kecsegtet.



Az állati fehérjék csökkentése a szervezet sav-bázis egyensúlyának harmonizálása szempontjából is elengedhetetlen tényező.

A tiltólista alól kivételt jelent a **hal**, ami ellentétben a többi húsfélével kifejezetten ajánlott, mivel egyes típusai gyulladáscsökkentő omega 3 zsírsavakat tartalmaznak. Emellett a hal, az előbb említett források helyett, tökéletesen alkalmas arra is, hogy bevigyük vele a szervezet számára szükséges kismértékű állati fehérjét.

A rostbevitel és a gluténérzékenység

A pikkelysömör betegséggel összefüggésben gyakran tapasztalható magas vérzsírszint, koleszterinprobléma. Éppen ezért nagyon fontos a **rost tartalmú ételek** fogyasztása, ugyanis a rostban gazdag táplálkozás kedvezően befolyásolja a vér koleszterinszintjét. Emellett fontos figyelni a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelre, mert a rostok csak így tudják kifejteni jótékony hatásukat. A rostok jelentős részét gabonaféléken keresztül tudjuk bevinni a szervezetbe és így módon szénhidrátot, vitamint és ásványi anyagokat is veszünk magunkhoz. Amennyiben a rostbevitel gabonafélék formájában történik, fontos figyelni a **gluténmentességre** (a glutén egy gabonafélékben található fehérje), hiszen erre a pikkelysömörösök nagy része érzékenyen reagál. Gluténmentes táplálkozásnál mellőzni kell a **búza, durum búza, tönkölybúza, rozs, árpa, zab** tartalmú ételeket, nem csak a gabonafélék közül. Helyette fogyasztható: **kukorica, rizs, és ezek lisztjei, burgonya, hajdina, köles, sárgaborsó, szójaliszt, gluténmentes kenyerek és tészták.**



Figyelem! Bizonyos alkoholos italok (*vodka, whisky, gabonapálinka, sör*), mivel gabonából erjesztik glutént tartalmaznak.

Vitaminok, nyomelemek szerepe

- Az **A-vitamin** hámvédő hatása közismert. Természetes forrásai: **sütőtök, sárgarépa, paraj, sóska, tejtermékek, paradicsom, cékla, káposzta. petrezselyem, zeller, áfonya, barack, csipkebogyó.**
- Külön említendő a **D-vitamin** aktív formája, amelyet elsősorban a **Naptól** kaphat a szervezet.
- A D vitamin aktiválódásához szükséges az **E-vitamin**. Forrásai: **teljes kiőrlésű gabonaliszt, csírázó magvak, szója, csipkebogyó, dióbél, földimogyoró, mák, tökmag, kapor, petrezselyem, zeller, csalán, mandula, napraforgóolaj.**
- A nyomelemek közül a **króm (gabonamagok, hüvelyesek magjai, sajt), a szelén (gabona magok)** és a **cink (hüvelyesek magja, dió)** bevitele igényel kiemelt figyelmet.

Óvatosan a fűszerezéssel, édesítéssel!

Mivel az erős fűszerek provokáló tényezőnek számítanak a bőr állapotára nézve, ezért érdemes mérsékelni, amennyire csak lehet. Elsősorban a **zöldfűszerek**, más néven **mediterrán fűszerek** (például: **oregano, bazsalikom**) használata javasolt. Gyulladáscsökkentő hatása miatt kifejezetten ajánlott a **kurkuma**. Édesítésnél is, akárcsak összességében a táplálkozást illetően érdemes kerülni a finomított szénhidrátokat, ezért **cukor** és **méz** helyett inkább **juharsziruppal** vagy **steviával** célszerű édesíteni.

Gyulladáscsökkentő ételek csokra

Pszoriázis esetében a gyulladáscsökkentő ételek fogyasztásának kulcsfontosságú szerepe van, nem csupán az érintett bőrfelület gyulladáscsökkentése miatt, hanem az egyéb, szervezeten belüli gyulladások elkerülése végett is.

- **omega 3 telítetlen zsírsavban gazdag halak (makréla, hering, szardínia, lazac, pisztráng, busa)**
- **hidegen sajtolt lenmagolaj, halolajak, tökmagolaj, extra szűz olívaolaj**
- **élőflórás joghurt**
- **brokkoli és más káposzta félék**
- **spenót, mángold és egyéb zöld leveles zöldségek**
- **ananász, citrusfélék**
- **bogyós gyümölcsök (áfonya, goji bogyó, fekete ribizli, vörös áfonya, szeder, málna, sötét szőlő, stb.)**
- **sütőtök, sárgarépa**
- **hagyma**

Alkohol, cigaretta, kávé

Az élvezeti szerek között különbséget kell tennünk a pikkelysömör tüneteire gyakorolt ártó hatás szempontjából.

- Az alkoholfogyasztást provokáló faktorként tarja számon a szakirodalom, tehát kiváltó oka lehet a tüneteknek, illetve a már meglévő tünetek súlyosbodhatnak fogyasztása hatására. Azonban a **vörös bor** egyes vélemények szerint kevés mennyiségben hasznos lehet az érrendszerre gyakorolt jótékony hatásán keresztül a pszoriázis tünetek alakulására is. Ezzel szemben a **sör és a tömény szesz** fogyasztása kifejezetten ártalmas még kis mennyiségben is.
- A kávé hatása vitatott. Egyes betegek beszámolóit szerint kifejezetten ártalmas, bizonyos kutatások eredményei pedig arra engednek következtetni, hogy a benne található koffein gátolja a hámlást. A kávé fogyasztás tekintetében érdemes kizárólag az egyéni tapasztalatokra hallgatni.
- A cigarettnak semmiféle haszna nincs a pszoriázis tünetekre nézve, ezért inkább kerülendő.

STOP a mesterséges anyagoknak!

A pikkelysömör egyik kiváltó faktorába tartoznak a mesterséges anyagok. Ezért lehetőség szerint érdemes kerülni minden toxikus (mesterséges tartósítószer, színezék, édesítőszer, stb.) élelmiszert.

RECEPTEK

ITALOK

Fahéjas málnashake

(8 dl)

Hozzávalók:

málna -200g
omega 3-tej -8 dl
őrölt fahéj -késhegynyi
édesítő -ízlés szerint

Elkészítés:

A málnát a megszórjuk fahéjjal és turmixgépben tejjel összekeverjük. Lehűtve fogyasztjuk.

Bodza üdítő

Hozzávalók:

érett, feketés bodzabogyó -tetszés szerinti mennyiségben
citrom -1 liter üdítő készítéséhez ízlés szerint 1-2 db
édesítő szer (stevia, juharszirup) -tetszés szerinti mennyiségben
víz

Elkészítés:

Alap bodzalé:A szárától megtisztított bogyókat tiszta porcelánedényben, letakarva egy napig hűvös helyen állni hagyjuk. Másnap kilogrammonként 3 dl vizet ráöntünk és megfőzzük. A kapott levet gézen keresztül nyomjuk, újra felforraljuk, forrón üvegekbe töltjük, légmentesen lekötjük, bebugyolálva kihűtjük.

A kész bodzalét 1:1 arányban vízzel hígítjuk. Belefacsarjuk a citromot, aminek a megtisztított héját finomra reszelve hozzáadjuk. Ízlés szerint édesítjük. Az elkészült bodza üdítőt lehűtve fogyasztjuk.

LEVESEK

(4 személyre)



Mediterrán gyümölcsleves

Hozzávalók:

- gyümölcs (ananász, sárgadinnye, mandarin,) -0,5 kg
- víz -1 liter
- folyékony édesítőszer -ízlés szerint
- növényi tejszín -2 dl
- kukoricaliszt -2 evőkanál
- só -1 csipetnyi
- vaníliarúd -1 kisebb db
- szegfűszeg -ízlés szerint
- fahéj -csapott mokkáskanál
- citromlé és reszelék -kb. fél citrom

Elkészítés:

A gyümölcsöket feldaraboljuk és 1 liternyi, fahéjjal, szegfűszeggel, vaníliásrúddal és édesítőszerrel ízesített, forrásban levő vízbe dobjuk. Néhány percig tartó forralás után beleszűrjük a liszttel elkevert tejszínt, hozzáadjuk a csipet sót, a kifacsart citromlevet, a megtisztított citrom héjából készült reszeléket és újból felforraljuk a levest, majd hagyjuk kihűlni. Ezután betesszük a hűtőszekrénybe, lehűtjük és hidegen tálaljuk.

LEVESEK

(4 személyre)

Hamis gulyás

Hozzávalók:

- vöröshagyma -2db
- sárgarépa -3 db
- fehérrépa -2db
- burgonya -1kg
- szójakocka -200g

- olaj -2 evőkanál
- pirospaprika -1 evőkanál
- paradicsom -1 db
- paprika -1db
- őrölt bors -ízlés szerint
- őrölt kömény -ízlés szerint
- só -ízlés szerint
- omega 3 tojás 1db
- kukoricaliszt 2 evőkanál

A hagymát apró kockára vágjuk és megdinszteljük. Tűzről levéve beleszórjuk a pirospaprikát. A felaprított zöldségeket és burgonyát picit pirítjuk, majd rövid ideig fedő alatt dinszteljük, végül felöntjük vízzel. Ekkor beletesszük a szójakockákat. Sóval, borssal, őrölt fűszerköménnyel ízesítjük. Amikor a zöldségek és a szója majdnem megfőttek, főzünk bele tojásból és kukoricalisztből készült nokedlit/csipetkét, majd lassú tűzön készre főzzük az ételt. Apróra vágott petrezselyemmel megszórjuk, és fogyasztjuk.

LEVESEK

(4 személyre)

Kukoricaleves

Hozzávalók:

- vöröshagyma -1 fej
- csemegekukorica -1 doboz (330g)
- kukoricakeményítő -2 evőkanál
- tengeri só - ízlés szerint
- hidegen sajtolt szójaolaj -2 evőkanál
- szójaszósz -1 evőkanál
- növényi tejszín -1 dl
- kukoricaliszt -1 evőkanál
- kurkuma -1 kiskanál
- gyömbér -fél kávéskanál

Elkészítés:

A hagymát felaprítjuk, majd a felhevített olajon megfuttatjuk, majd kurkumával, gyömbérrel ízesítjük. Belekeverjük a keményítőt, majd 8 dl vizet adunk hozzá. Beletesszük a kukoricát és a szójaszószot, megsózzuk, és felforraljuk. A forrásban lévő leveshez hozzászűrjük a liszttel összekevert tejszínt. Újra összeforraljuk és ezt követően már nem főzzük tovább, csak állni hagyjuk 6 percig.

FŐÉTELEK

(4 fő részére)



Cukkiniragu rizzsel

Hozzávalók:

cukkini	-1 nagyméretű
paradicsom	-300g
zöldpaprika	-300g
vöröshagyma	-1 fej
extra szűz olívaolaj	-1,5 evőkanál
kurkuma	-1 púpozott kávéskanál
édes-nemes pirospaprika	-késhegynyi
só	-ízlés szerint
barnarizs	-kb. 2x2dl-es bögrényi
petrezselyem	-1 csokor

Elkészítés:

Olajon üvegesre dinszteljük a hagymát, majd a tűzről levéve meghintjük pirospaprikával. Beleöntjük a felvágott cukkinit, paradicsomot, paprikát és kevés vízzel fedő alatt puhára főzzük, sóval és kurkumával fűszerezzük. Petrezselymes barnarizzsel fogyasztjuk.

FŐÉTELEK

(4 fő részére)

Kapros tonhalas penne

Hozzávalók:

gluténmentes penne tészta	-40 dkg
tonhal konzerv (sós lében)	-2db
növényi tejszín	-3 dl
Fehérbors	-ízlés szerint
citromlé	-1 citromból
friss kapor	-ízlés szerint
só	-ízlés szerint

Elkészítés:

A pennét enyhén sós, olajos vízben elkezdjük főzni. Közben egy serpenyőben nagyon kevés olajon átfogatjuk a tonhalat, majd ízesítjük őrölt fehérborssal, és citromlével. Ráöntjük a tejszínt és felforraljuk, végül meghintjük apróra vágott kaporral. Forralunk rajta még egyet, végül összekeverjük a közben készre főtt, leszűrt tésztával.

FŐÉTELEK

(4 fő részére)

Hallecsó

Hozzávalók:

- olaj -3 evőkanál
- vöröshagyma -3 fej
- zöldpaprika -2 db
- paradicsom -2 db
- csöves paprika -1 db
(ízlés szerinti erősségű)
- busa -50 dkg
- só -ízlés szerint

Elkészítés:

Forró olajon megfuttatjuk a felkarikázott hagymát és paprikát, majd kevés vizet adunk hozzá és fedő alatt kicsit megpároljuk. Ezt követően hozzáadjuk az ugyancsak felkarikázott paradicsomot és a csöves paprikát, majd felengedjük 6 dl vízzel és beletesszük a besózott halszeleteket. Készre főzzük és a végén az előre felvert tojással összekeverjük.

FŐÉTELEK

(4 fő részére)

Padlizsános, borsós hajdina

Hozzávalók:

- hajdina -200g
- padlizsán -200g
- mirelit zöldborsó -200g
- vöröshagyma -100g
- olaj -1 evőkanál
- petrezselyem -1 csokor
- só -ízlés szerint
- bazsalikom -ízlés szerint
- oregáno -ízlés szerint

Elkészítés:

Olajon megpirítjuk a hagymát, majd hozzáadjuk a padlizsánt, a borsót, a hajdinát, valamint a petrezselymet és megsózzuk. Kis vízzel felengedjük, fűszerezzük oregánóval, bazsalikommal és összefőzzük.

FŐÉTELEK

(4 fő részére)

Gombával rakott savanyú káposzta

Hozzávalók:

- savanyú káposzta -1 kg
- gomba -30 dkg
- tejföl -2 dl
- húskeleskocka (bio) -1db
- hagyma -2-3 fej
- fokhagyma -2 gerezd
- rizs -1x2dl-es bögre
- petrezselyem -1 csomag
- só -ízlés szerint
- bors -ízlés szerint
- borsikafű -ízlés szerint
- vega fűszerkeverék -ízlés szerint

Elkészítés:

A savanyú káposztát először kimossuk, majd apró darabokra vágjuk, közben a rizst megfőzzük. A gombát felaprítjuk és forró olajon megpároljuk, a hagymát pedig megpucoljuk és vékony karikákra szeleteljük. Húsleves készítését bio leveskockából, majd összekeverjük a tejföllel, belenyomjuk a fokhagymát, és a felsorolt fűszerekkel ízlés szerint ízesítjük a szószt. Tűzálló tálba rétegesen egymásra tesszük a káposztát, a rizst, a tejfölös öntetet, a gombát és hagymakarikát. Majd ezt megismételjük ugyanebben a sorrendben, végül a legtetejére teszünk még egy réteg káposztát és leöntjük az öntettel. Sütőben, kb. 200 fokon egy órán keresztül sütjük.

DESZERTEK

(4 fő részére)



Zabpelyhes almás süti

Hozzávalók:

- apró szemű zabpehely -500 g
- savanykás alma -1 kg
- durvára vágott dió -100 g
- vaj -100 g
- őrölt fahéj - 2 teáskanál
- só - csipetnyi
- folyékony édesítőszer -ízlés szerint

Elkészítés:

Az almákat megmossuk és héjastul a reszelő nagyobbik lyukán lereszeljük. Összekeverjük a zabpehellyel, a dióval és az olvasztott vajjal. Sóval és fahéjjal ízesítjük, majd kézzel összegyúrjuk. Sütőpapírt használva egy kb. 25x35 cm-es tepsibe tesszük a masszát, amit a kezünkkel egyenletesen szétnyomkodunk. 180 fokos sütőben kb. 30 perc alatt készre sütjük. A tepsiben hagyjuk kihűlni, majd felkockázzuk és tálaljuk.

DESZERTEK

(4 fő részére)

Aszalt gyümölcsös köles desszert

Hozzávalók:

- köles -1 bögre
- aszalt gyümölcskeverék -10 dkg
- szójatej vagy rizstej -4x2dl-es bögre
- őrölt fahéj -1 kiskanál
- darált dió -4 evőkanál
- tengeri só -csipet
- vaníliarúd -1 kisebb db
- juharszirup -4 evőkanál

Elkészítés:

A kölest és az aszalt gyümölcsöket egy éjszakára vízbe áztatjuk, majd másnap leöblítjük. Felfőzzük a szójatejet, majd belekeverjük a vaníliát valamint a kölest és megfőzzük benne. Sóval ízesítjük, és hozzáadjuk az aszalt gyümölcsöket. Tálalóedénybe tesszük, majd fahéjjal és dióval meghintve, juharsziruppal leöntve tálaljuk.

Sült tök halmocskák tejszínhabbal

Hozzávalók:

- sült tök -1 db közepes méretű
- citromlé -1 citrom
- kókuszreszelék -3 evőkanál
- bio narancsszörp -2 evőkanál
- növényi tejszín -2dl

Elkészítés:

A süttököt megsütjük, majd összetörjük és hozzákeverjük a citromlevet, a kókuszreszeléket és a szörpöt. Az egészet összedolgozzuk, majd tányérokra kis halmokat teszünk belőle, vagy kis poharakba szedünk belőle. A tejszínt habbá verjük és ezzel díszítve tálaljuk a desszertet.