

# TRĄDZIK RÓŻOWATY

## Informacje dla pacjentów

Trądzik różowaty to dokuczliwa choroba skóry. W początkowym okresie przebiega ona z naprzemiennymi okresami zaostrzeń i remisji, jednak z każdym nawrotem zmiany na skórze ulegają nasileniu. Leczenie przynosi znaczną poprawę samopoczucia oraz wyglądu. Terapia trądziku różowatego obejmuje nie tylko leki - bardzo ważne jest poznanie i wyeliminowanie czynników środowiskowych, psychologicznych i dietetycznych, które niekorzystnie wpływają na chorobę, nasilając, czy wręcz wywołując jej objawy.

„Pamiętnik trądziku różowatego” jest jednym z pierwszych kroków, które pomogą Ci określić czynniki wyzwalające chorobę. Śledź dni, w których pojawiają się lub nasilają objawy, a następnie zapisz wszystko, co wydarzyło się tego dnia. Co jadłeś? Jaki rodzaj aktywności wykonywałeś? Czy byłeś wystawiony na działanie niskich lub wysokich temperatur? Zapisz również swój stan emocjonalny w tym czasie. Czy byłeś pod wpływem dużego stresu lub niepokoju? Ten rodzaj pamiętnika może pomóc w określeniu, a co za tym idzie, usunięciu czynników niekorzystnie wpływających na przebieg choroby.

### Czynniki wyzwalające trądzik różowaty, najczęściej zgłaszane przez pacjentów

- I. Środowiskowe: narażenie na skrajne temperatury, ekspozycja na UV, intensywny wysiłek fizyczny, niektóre kosmetyki, niektóre leki.
- II. Behawioralne: picie alkoholu, palenie papierosów, spożywanie gorących posiłków/picie gorących napojów (kawa, herbata, czekolada, kakao), silne emocje.
- III. Dietetyczne:
  - Produkty wysoko przetworzone.
  - Wszystkie pokarmy o wysokim indeksie glikemicznym - suszone daktyle, słodczyce, białe pieczywo, ziemniaki, dojrzałe banany, prażona kukurydza, gotowana marchew, kasza jęczmienna i manna, ryż krótkoziarnisty, dżemy słodzone cukrem, majonezy.
  - Produkty zawierające histaminę - sery, pomidory, bakłażany, szpinak, owoce cytrusowe, kakao, przetwory rybne w puszkach.
  - Produkty o wysokiej zawartości aldehydu cynamonowego - cynamon, pomidory, cytrusy, czekolada.
  - Ostre przyprawy - pieprz czarny, pieprz cayenne, chili, tabasco, ocet spirytusowy.



## Co, w takim razie, jeść?

- Pokarmy o niskim indeksie IG - kasza gryczana, makaron razowy, pieczywo pełnoziarniste, rośliny strączkowe (soczewica, soja, groch, fasola).
- Produkty zawierające duże ilości miedzi i cynku - soja, rośliny strączkowe, owoce morza, ryby, jaja.
- Pokarmy bogate w beta-karoten - dynia, marchew, czarna porzeczka, brzoskwinie.
- Pokarmy bogate w wit. PP - orzechy, drób, jaja, drożdże.
- Produkty zawierające duże ilości wit. E - oleje roślinne, pestki dyni, nasiona słonecznika, kiełki zbóż, orzechy, żółtka jaj.
- Pokarmy dostarczające dużych ilości błonnika pokarmowego - pełnoziarniste produkty zbożowe: pieczywo razowe, płatki owsiane, otręby pszenne, kasza gryczana, pęczak, ciemne makarony, brązowy ryż, rośliny strączkowe.
- Wskazanymi napojami są naturalna woda mineralna, ziołowe herbaty oraz napary z mięty, szalwii lekarskiej czy rumianku pospolitego.



Materiał opracowany przez firmę Bausch Health Poland Sp. z o.o. na podstawie:

- Weiss E, Katta R: Diet and rosacea: the role of dietary change in the management of rosacea. Dermatol Pract Concept. 2017 Oct; 7(4): 31–37.
- Higuera V: MDA Detailed Guide to Rosacea: Causes, Triggers, Symptoms, Treatment, and More, Last Updated: 1/3/2019, <https://www.everydayhealth.com/rosacea/#treatment>
- Ostrowska L: Indeks glikemiczny; <https://www.mp.pl/pacjent/dieta/zasady/68179>, indeks-glikemiczny; dostęp z dnia 03.06.2020.

# BAUSCH+Health

Bausch Health Poland Sp. z o.o. ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa  
tel.: +48 22 627 28 88, fax: +48 22 627 28 89, [www.valeant.info.pl](http://www.valeant.info.pl).