

# Jesteś tym, co jesz

MASZ KŁOPOTY Z TRĄDZIKIEM, SUCHĄ SKÓRĄ, CZĘSTY KATAR, BÓLE BRZUCHA, MIGRENY? CZUJESZ SIĘ ZMĘCZONA I OCIEŻAŁA? BORYKASZ SIĘ Z KTÓRYMŚ Z TYCH OBJAWÓW OD LAT I MYŚLISZ, ŻE PO PROSTU MASZ TAKIE SKŁONNOŚCI? NAWET NIE PRZYPUSZCZASZ, ŻE TWOJE ZŁE SAMOPOCZUCIE MOŻE MIEĆ ZWIĄZEK Z TYM, CO JESZ.

**P**acjenci przychodzący do Viva-Derm z problemami związanymi z dermatologią estetyczną są czasem zdziwieni, że na początku proponują im wykonanie testu na nietolerancję pokarmową. Skóra często sygnalizuje nam, dermatologom, że coś nieprawidłowego dzieje się wewnątrz organizmu. Dlatego w Viva-Derm w ramach medycyny przeciwstarzeniowej współpracują ze sobą lekarze różnych specjalności. Przeprowadzenie testu na nietolerancję pokarmową internista proponuje np. zawsze osobom mającym problemy z otyłością i cellulitem. Dopiero jego wynik pozwala na ustawienie prawidłowej diety wzmocnionej przez odpowiednio dobrany program zabiegów estetycznych. Testy na nietolerancję pokarmową powinny również poprzedzić leczenie wszelkich chorób skóry związanych z zaburzonym układem immunologicznym (skóra alergiczna, AZS, łuszczyca). Są też jednym z ważnych punktów badań tych pacjentów, którzy korzystają w naszym gabinecie z typowej porady przeciwstarzeniowej. Układ pokarmowy jest jednocześnie naszym największym organem immunologicznym. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że nietolerancja pokarmowa może nie tylko dawać objawy na skórze czy ze strony układu pokarmowego (zaparcia, bóle brzucha, zespół jelita nadwrażliwego), ale też być przyczyną zespołu przewlekłego zmęczenia, wahanii nastrojów, częstych migren, chorób reumatycznych, zaburzenia snu, obrzęków dłoni, stóp i stawów, otyłości, cukrzycy typu 2. Często pacjenci nie kojarzą większości tych objawów z dietą, zwłaszcza że mogą one wystąpić nawet po upływie kilku dni, miesięcy a nasilać się po kilku latach od spożycia alergenu pokarmowego.

## Jedzenie może służyć zdrowiu albo je niszczyć

Spożywanie wysoko przetworzonej żywności i degradacja środowiska, w jakim żyjemy, coraz częściej powodują, że układ odpornościowy jelit zaczyna traktować pozornie niegroźny dla zdrowia pokarm jak wroga, którego należy zniszczyć. Większość z nas słyszało, że nietolerancja pokarmowa może być wywołana przez niektóre produkty pochodzenia roślinnego (np. pszenicę, orzechy) i zwierzęcego (mleko, owoce morza itd.) oraz sztuczne barwniki i konserwanty pokarmowe (słynne E...). Niewiele jednak osób ma świadomość, że uczulac może nas dosłownie wszystko, nawet produkty uchodzące za bardzo zdrowe (owoce, chude ryby itd.) albo takie, które przez wiele lat nasz organizm dobrze przyswajał. Do osłabienia bariery odpornościowej jelit, oprócz spożywania wysoko przetworzonej żywności, przyczynia się też zażywanie leków (antybiotyków, leków przeciwgrzybiczych, niesteroidowych leków przeciwzapalnych), zakażenia wirusowe i bakteryjne, palenie tytoniu i nadużywanie alkoholu, długotrwały stres i zanieczyszczenie środowiska. Nietolerancja pokarmowa była

## DR BARBARA WALKIEWICZ-CYRAŃSKA,

dermatolog,

prezes i założycielka Stowarzyszenia Lekarzy Dermatologów Estetycznych. Prowadzi prywatne Centrum Viva-Derm w Warszawie (www.viva-derm.pl). Zawodowo pasjonuje się medycyną anti-aging oraz opracowywaniem autorskich programów terapeutycznych z zakresu dermatologii estetycznej. Prywatnie kocha sport i podróże. W ubiegłym roku wzięła udział w zdobywaniu szczytu Kilimandżaro.



kiedyś trudna do zdiagnozowania, wiele osób przez całe lata borykało się ze swoimi dolegliwościami, uważając, że nic się z tym nie da zrobić (np. „Mam od dziecka skłonności do wałeczków tłuszczu na brzuchu” albo „W mojej rodzinie często występują migreny czy trądzik dorosłych”). Obecnie wiedza medyczna wiele w tym zakresie zmieniła. Kompleksowa diagnostyka i skuteczna terapia pozwalają na ponowne cieszenie się dobrym zdrowiem, wyglądem i samopoczuciem. Testy na nietolerancję pokarmową warto wykonać profilaktycznie, nie czekając, aż pojawią się dokuczliwe objawy.

W Viva-Derm proponujemy pacjentom badania polegające na oznaczeniu przeciwciał IgE w surowicy krwi – są one wytwarzane przez organizm przeciw konkretnym spożywanym przez nas produktom i składnikom żywnościowym. Testy polegają na badaniu krwi pobranej od pacjenta i pozwalają precyzyjnie zdiagnozować, jakie produkty i składniki wywołują u nas nietolerancję pokarmową. Testy zawsze poprzedzone są przeprowadzonym w naszym gabinecie kompleksowym wywiadem i badaniem internistycznym. Leczenie nietolerancji pokarmowych polega przede wszystkim na czasowym wyeliminowaniu jednego lub wielu produktów podejrzewanych o wywołanie zmian zapalnych. Stopień alergizacji poszczególnych produktów spożywczych oznaczany w skali od 1 do 4 w zależności od nasilenia reakcji. Po pewnym okresie przestrzegania indywidualnie opracowanej diety wykonane ponownie testy często wykazują, że układ immunologiczny jelit przestaje reagować na nietolerowane wcześniej produkty pokarmowe lub reaguje na nie znacznie słabiej.

## Kto powinien wykonać testy na nietolerancję pokarmową?

- W aspekcie przeciwstarzeniowym każdy, kto w ramach profilaktyki chce uzyskać wiedzę o tym, co powinien jeść (co służy, a co szkodzi jego zdrowiu);
- W terapiach estetycznych testy są niezbędne w skutecznym leczeniu otyłości, a więc miejscowych depozytów tłuszczowych (tzw. brzucha pszennego), zanikania talii, odkładania się tłuszczu na plecach itp., oraz w leczeniu cellulitu;
- W terapiach leczniczych zdiagnozowanie nietolerancji pokarmowej wspomaga leczenie wielu przewlekłych chorób: trądzika (głównie osób dorosłych), skóry suchej, naczyniowej, atopowego zapalenia skóry, łuszczyca, alergii skórnych. Wskazaniem do wykonania testów powinny też być: częste nieżyty górnych dróg oddechowych, afy w jamie ustnej, migreny, przewlekłe dolegliwości żołądkowo-jelitowe, cukrzyca typu 2, przewlekłe zmęczenie i obniżenie nastroju, depresja i stany lękowe, choroby stawów i kręgosłupa.