



تغذیه و پسوریازیس



تلفن های بیمارستان:

• ۵۲۸۸۸۲۸۲

پیامک بیمارستان

• ۳۰۰۰۲۴۰

وب سایت:

razihos.tums.ac.ir

ایمیل: razihospital@sina.tums.ac.ir

تهیه کننده: کارگروه آموزش سلامت

بیمارستان رازی

WIW-Pa-26-03

گروه گوشت

مصرف ماهی را افزایش دهید

ماهی سرشار از امگا ۳ و ویتامین D است.

ماهی های چرب سرشار از امگا ۳ می باشند که تاثیر آن بر پسروریازیس به اثبات رسیده است. برخی ماهی ها مانند ساردین دارای ویتامین D می باشند. که تامین آن از منابع غذایی در بیماران مبتلا به پسروریازیس ، اهمیت دارد.



مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید.

گوشت قرمز به عنوان یک عامل التهابی شناخته می شود. زیرا باعث افزایش سطح آراشیدونیک اسید و متابولیت آن لکوترین B4 به عنوان میانجی التهابی می شود.



گروه شیر و لبنیات

لبنیات کم چرب بهتر از لبنیات پر چرب

شیر و لبنیات کم چرب مصرف کنید:

داروهای کورتونی باعث تخلیه ذخایر کلسیم استخوانها می شود. بنابراین باید کلسیم از مواد غذایی تامین شود. لبنیات کم چرب به عنوان منابع اصلی کلسیم و ویتامین D در رژیم غذایی می باشد.



شیر و لبنیات پرچرب استفاده نکنید:

شیر و لبنیات پرچرب و لبنیات محلی از انواع لبنیات پرچرب هستند. و دارای چربی های ترانس می باشد. در صورت استفاده از کورتون از مصرف لبنیات پرچرب و کشک و پنیر شور پرهیز کنید.



گروه نان و غلات

نان و غلات سبوس دار بهتر از نان و غلات سفید

غلات سبوس دار مصرف کنید.

نان تست سبوس دار، نان جو سبوس دار، برنج قهوه ای و ... غلات سبوس دار هستند. فیبر موجود در غلات سبوسدار باعث کاهش کلسترول خون و کاهش مقاومت به انسولین می شود. در صورت مصرف داروهای کورتونی از غلات سبوس دار استفاده کنید.



مصرف نان و برنج سفید را کاهش دهید.

غلات سفید که از آرد سبوس گرفته گندم تهیه می شوند، باعث افزایش مقاومت به انسولین و افزایش قند خون می شود. کنترل قند خون به دلیل مصرف داروهای کورتونی اهمیت دارد.



میوه ها، سبزیجات و حبوبات :

ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن شما را تامین می کنند.



میوه ها و سبزیجات نارنجی مصرف کنید.

کمبود ویتامین A باعث پوسته پوسته شدن پوست می شود. میوه ها و سبزیجات با رنگ زرد و نارنجی سرشار بتاکاروتن می باشند که پیش ساز ویتامین A است. همچنین سبزیجات را به فراوانی مصرف کنید.

از سویا، عدس و لوبیاها استفاده کنید.

حبوبات سرشار از فیبر محلول مانند پکتین هستند که باعث کنترل قند خون می شوند. کنترل قند خون در بیماران مصرف کننده داروهای کورتونی اهمیت دارد.



ادویه ها و دانه های روغنی

زردچوبه ضد التهاب است.



زردچوبه در پسوریازیس توصیه می شود.

مطالعات نشان می دهد مصرف زردچوبه باعث بهبود معیار PASI در پسوریازیس می شود. کورکومین (ماده موثر موجود در زردچوبه) باعث کاهش عوامل التهابی می شود.

آجیل را خام و غیر بوداده مصرف کنید.

کاهش سلنیم سرم باعث تشدید پسوریازیس می شود. مغزهای روغنی مانند بادام و فندق سرشار از ویتامین E و سلنیم است. اما آجیل شور و بوداده مناسب نیست.



نکته تکمیلی: وزن خود را کاهش دهید. زیرا سیتوکین های مشترکی بین پسوریازیس و چاقی وجود دارد و تحقیقات نشان می دهد رعایت رژیم غذایی کم کالری به همراه داروهای موضعی استروئیدی باعث کاهش شدت پسوریازیس و چربی های سرم می شود.

سایر موارد

امگا ۳: بهترین درمان خوراکی برای پسوریازیس

امگا ۳ بله و امگا ۶ خیر:

تجویز امگا ۳ (کپسول روغن ماهی) به همراه کورتیکواستروئیدها باعث کاهش معیار PASI و NAPSI در پسوریازیس می شود . روغن گردو و کانولا دارای امگا ۳ هستند. اما مصرف روغن های سرشار از امگا ۶ مانند: روغن آفتابگردان، ذرت، گلرنگ و سویا را کاهش دهید.



هرگز از این مواد استفاده نکنید:

غذاهای کنسرو شده، غذاهای چرب و سرخ کرده، فست فودها، سوسیس و کالباس، مواد نگه دارنده و رنگ های مجاز خوراکی، شوربجات و ترشی ها، انواع شیرینی، شکلات، نوشابه ها، نوشیدنی های الکلی، آبمیوه صنعتی و طبیعی (به دلیل افزایش قند خون) و ...

همیشه، راهی وجود دارد...



زیر نظر اعضای هیئت علمی بیمارستان پوست رازی
بینه خوشنودی راد (کارشناس تغذیه و رژیم درمانی)