Znaczenie i historia diety w dermatologii

Agnieszka Markiewicz
Julita Richter
Waldemar Placek

Zależność pomiędzy żywieniem a zdrowiem znana jest od czasów starożytnych. Hipokrates (460-370 p.n.e.), zwany ojcem medycyny, prawdopodobnie jako pierwszy wysunął tezę, że właściwa dieta może chronić przed rozwojem wielu chorób. Jego słynne słowa: „Niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem", do dziś stanowią inspirację dla naukowców zgłębiających wiedzę w zakresie nauk o żywności. Wyniki badań prowadzonych w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat jednoznacznie potwierdzają, że dieta ma istotne znaczenie w profilaktyce wielu chorób, a przestrzeganie zasad zdrowego żywienia może zmniejszyć ryzyko zachorowania.

Dietetyka to nauka medyczna o żywieniu człowieka zdrowego i chorego zajmująca się:

- zasadami żywienia człowieka zdrowego,
- zasadami żywienia człowieka chorego,
- oceną stanu odżywienia,
- oceną wzajemnego wpływu farmakoterapii i żywienia,
- wpływem na zapobieganie chorobom zależnym od żywności,
- kontrolowaniem jakości produktów żywnościowych i warunków ich przechowywania,

- biochemicznymi podstawami żywienia,
- prowadzeniem edukacji żywieniowej,
- psychologią żywienia,
- technologiami gastronomicznymi.

Często dietetyka mylona jest z technologią żywności. Dietetyka jest nauką medyczną, która wyspecjalizowała się w kierunku racjonalnego odżywiania człowieka chorego i zdrowego. Dietetyka zajmuje się oceną wpływu choroby na stan odżywienia pacjenta oraz wpływu odżywiania na wyniki leczenia chorób. Nauka ta powiązana jest ściśle z: medycyną, farmakologią, bromatologią, chemią żywności, biologią i mikrobiologią oraz psychologią.

Obecnie mamy dostatecznie dużo dowodów na to, że zarówno żywienie niedoborowe pod względem ilościowym i jakościowym, jak też nadmierne spożywanie żywności, a tym samym składników pokarmowych, mają podobne konsekwencje zdrowotne. Są to: nieprawidłowy stan fizyczny i psychiczny, a tym samym zmniejszenie wydajności pracy, podatność na choroby oraz przedwczesne zgony. Niedobory ilościowo-jakościowe przekształcają się często w nadmierne spożywanie żywności. Dotyczy to zarówno spożycia pod względem energetycznym (nadmiar kalorii spożytych w stosunku do wydatkowanych), jak i określonych składników pokarmowych. Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego są przyczyną spożywania nadmiernych ilości nasyconych kwasów tłuszczowych, natomiast cukier – sacharozy. Przy równoczesnym zmniejszeniu spożycia produktów zawierających skrobię oraz błonnik pokarmowy, co spowodowane jest nadmierną konsumpcją produktów wysokorafinowanych oraz tzw. pustych kalorii dostarczających jedynie energii, dochodzi do niedoborów jakościowych.

W wyniku takiego wadliwego sposobu żywienia zwiększa się odsetek ludzi z nadmierną masą ciała i otyłością oraz narasta występowanie metabolicznych chorób cywilizacyjnych, takich jak miażdżyca i jej następstwa, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, osteoporoza, próchnica zębów, schorzenia przewodu pokarmowego, choroby trzustki, wątroby i dróg żółciowych, a nawet niektóre postacie nowotworów, np. jelita grubego.

Dietetyka ma charakter interdyscyplinarny i łączy w sobie zagadnienia nauk medycznych oraz rolniczych. Jak historia ludzkości długa, sięgano po różnego rodzaju diety, których celem było złagodzenie objawów chorobowych. Dietetyka ma pewne odniesienie do farmakognozji, aczkolwiek jej celem jest nie tylko wpływ poprzez pożywienie na przebieg i zahamowanie choroby, ale również połączenie jej ze sztuką kulinarną, aby posiłki zapewniały zapotrzebowanie kaloryczne, były smaczne, apetyczne, kolorowe i zdrowe dla indywidualnego pacjenta.

Znaczenie diety w chorobach skóry było przedmiotem rozważań lekarzy już od dziesiątków lat. Oczywiste było, że pacjent chorujący na cukrzycę, choroby nerek lub wątroby i jednocześnie cierpiący na choroby skóry musiał stosować szczególną dietę, uwarunkowaną ogólnym stanem zdrowia. Wiadomy był również związek niektórych chorób skóry, szczególnie alergicznych, z pokarmowymi czynnikami sprawczymi. W takich sytuacjach dieta również wydawała się rozwiązaniem oczywistym. Dyskusyjne natomiast było stosowanie diet w innych chorobach skóry. Panowała moda na bardzo restrykcyjne diety, w innych okresach odsądzano od czci i wiary stosowanie diety w dermatozach. Obecnie podejście do dietetyki w chorobach skóry jest rozsądne, podyktowane zrozumieniem patogenezy danej choroby i wpływu substancji zawartych w produktach żywnościowych na poszczególne etapy etiopatogenezy.

Prawidłowe, zgodne z określonymi potrzebami organizmu, żywienie stanowi jeden z głównych czynników środowiska zewnętrznego wpływających na utrzymanie przez człowieka dobrego stanu zdrowia. Bez niego człowiek nie może w pełni wykorzystać swoich genetycznie uwarunkowanych możliwości optymalnego rozwoju.

Znajomość fizjologicznej roli poszczególnych składników pokarmowych i zapotrzebowania na nie stanowi podstawę prawidłowego żywienia człowieka. Na zasadach fizjologii opiera się także leczenie dietetyczne wielu chorób.

Zasadniczą częścią opieki nad chorym jest odżywianie lecznicze, czyli podtrzymywanie sił pacjenta i jego odporności przez właściwe odżywianie w czasie choroby, zdrowienia oraz rehabilitacji. Zasadą leczenia dietetycznego jest oparcie wszystkich diet leczniczych na prawidłowym odżywianiu człowieka zdrowego, a wszystkie diety lecznicze – zwłaszcza stosowane przez dłuższy czas – muszą uwzględniać zasadnicze potrzeby organizmu ludzkiego. Przestrzeganie odpowiedniej diety powinno utrzymać dobry stan odżywienia, a poprawić niezadowalający, dlatego zalecenia lekarskie w dostosowaniu diety są tak samo ważne, jak wszystkie inne.

Osoby chore są szczególnie wrażliwe zarówno na niedobór, jak i nadmiar składników odżywczych. Dieta podstawowa i prawie wszystkie diety lecznicze powinny dostarczać chorym odpowiednią ilość witamin oraz składników mineralnych. Dotyczy to także diety ubogoenergetycznej i diet, w których ograniczono zawartość określonych makroskładników. Odpowiednie odżywianie może wpłynąć na funkcjonowanie komórek naszego organizmu. Kompleksowe działanie niektórych pokarmów wiąże się z zawartością różnych substancji czynnych, które wprowadzane do organizmu człowieka zapoczątkowują wiele procesów biochemicznych.

Procesy przemiany materii zachodzące w ustroju człowieka wymagają stałego dostarczania energii i poszczególnych składników pokarmowych, bez których mogłoby dojść do niekorzystnych dla organizmu zaburzeń metabolicznych.

Zdrowa dieta warunkuje prawidłowy wzrost i rozwój fizyczny oraz psychiczny dziecka, ale także wpływa na poprawę stanu fizycznego i psychicznego ludzi dorosłych, umożliwiając im produktywną pracę oraz zdrową i aktywną starość.

W literaturze opisuje się wiele diet, którym przypisywano działanie terapeutyczne w dermatologii.

Dieta zakwaszająca

Dieta zakwaszająca opisywana była jako korzystna w różnych postaciach trądziku, w schorzeniach łojotokowych. Polegała ona na spożywaniu mięsa, ryb, tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, chleba, soli kuchennej. Pozbawiona była owoców, jarzyn, kartofli, cukru i mleka. Dodatkowo 5-6 razy dziennie podawano od 1 do 2 g chlorku amonu, 1 g urotropiny lub salolu. Dietę tę stosowano na okres próbny około tygodnia i dopiero po uzyskaniu poprawy stanu miejscowego można było zdecydować o jej kontynuacji.

Dieta alkalizująca

Dieta alkalizująca wydawała się korzystna w pokrzywkach, świerzbiączce i wyprysku. Przeważały w niej jarzyny i mleko, zabronione natomiast były sól, pieczywo i tłuszcze. Dodatkowo stosowano 15-20 g dwuwęglanu sodu dziennie lub taką samą ilość cytrynianu sodu.

Diety witaminowe

Diety witaminowe były stosowane na szeroką skalę, lecz miały raczej za zadanie leczenie niedoborów witaminowych. Wyniki korzystne opisywano przy podawaniu witaminy B w półpaścu oraz witaminy C w schorzeniach krwotocznych i zatruciach lekowych.

Diety bezsolne

Opisywano kilka wersji tego typu diet, przypisując im działanie terapeutyczne w gruźlicy skóry, szczególnie w postaciach rozpływnych i wrzodziejących. Pierwszą wersją tej diety była dieta Sauerbrucha i Hermansdorfera. Polegała na unikaniu soli, wędlin, konserw, mięs mrożonych. Dozwolone natomiast były takie produkty, jak mięso świeże (w szczególności móżdżek, wątróbka, cynaderki), ryba świeża, mleko do 1 litra dziennie, jarzyny. Była to w istocie dieta zakwaszająca. Drugą wersją jest dieta Gersona, która składała się z dużej ilości jarzyn i owoców. Nacisk kładziono na spożywanie kartofli, jabłek, pomarańczy, cytrusów. Nie można było spożywać soli, dań korzennych, ryb, konserw, mleka, kawy i czekolady. Była to dieta alkalizująca.

Skuteczność diet w leczeniu chorób skóry od dawna pozostawała kwestią wątpliwą. Uważano, że ich stosowanie można rozważyć jako metodę uzupełniającą leczenie zasadnicze, a ich kontynuację wdrażano jedynie w przypadku dobrej tolerancji oraz skuteczności.

W ostatnich latach nastąpił gwałtowny wzrost zainteresowania i badań dotyczących żywienia. Pozwoliło to na zaproponowanie diet w różnych chorobach skóry, których skuteczność w leczeniu konkretnych jednostek nozologicznych została udowodniona badaniami naukowymi (*evidence-based*). Do takich należy dieta bezglutenowa.

Oddajemy Państwu pierwszą w Polsce pozycję, w której opracowano podstawy dietetycznego leczenia wybranych dermatoz oparte na dowodach naukowych i cytowanym piśmiennictwie.

Mamy nadzieję, że książka ta będzie stanowiła źródło wiedzy dla dermatologów oraz dietetyków zajmujących się diagnostyką i leczeniem chorób skóry, a także profesjonalnie układających diety chorym dermatologicznie.