

Spis treści

1. Wpływ diety na kondycję skóry i proces jej starzenia 1

Monika Michalak

Witaminy	4
Składniki mineralne	18
Polifenole	21
Karotenoidy	23
Kwasy tłuszczowe	24
Podsumowanie	26
Piśmiennictwo	26

2. Zaawansowane produkty glikacji i ich rola w starzeniu się i chorobach skóry 33

Anna Jeznach-Steinhagen, Ewa Chlebus

Zaawansowane produkty końcowe glikacji	34
Źródła zaawansowanych produktów końcowych glikacji	35
Mechanizm działania zaawansowanych produktów końcowych glikacji	36
Działanie wysokich stężeń glukozy na skórę	38
Zaawansowane produkty końcowe glikacji a starzenie się skóry	39
Redukcja zaawansowanych produktów końcowych glikacji	41
Podsumowanie	45
Piśmiennictwo	46

.....

3. Mikrobiota skóry	47
	
Katarzyna Mańkowska , Barbara Dołęgowska	
Mikrobiota i układ immunologiczny skóry	53
Piśmiennictwo	54
<hr/>	
4. Rola mikrobioty jelitowej w chorobach skóry. Oś jelito–skóra	57
	
Sara Shawkat , Aleksandra Kuźniak , Ewa Stachowska	
Skład mikrobioty	58
Funkcje mikrobioty jelitowej	59
Oś jelito–skóra	61
Wybrane zmiany skórne towarzyszące chorobom przewodu pokarmowego	65
Piśmiennictwo	72
<hr/>	
5. Trądzik pospolity	77
	
Aneta Czerwonogrodzka-Senczyna	
Insulina, insulinopodobny czynnik wzrostu 1 i dieta o niskim indeksie glikemicznym	79
Mleko	80
Czekolada	82
Kwasy tłuszczowe	83
Antyoksydanty i suplementacja witaminy D	84
Podsumowanie	85
Piśmiennictwo	86

6. Trądzik różowaty 89

.....
Aneta **Czerwonogrodzka-Senczyna**, Iwona **Boniecka**

Czynniki wyzwalające i nasilające chorobę	91
Choroby przewodu pokarmowego	92
Mikrobiom, pro- i prebiotyki	93
Inne czynniki dietetyczne	94
Podsumowanie	96
Piśmiennictwo	97

7. Łojotokowe zapalenie skóry 99

.....
Aleksandra **Słodka**, Katarzyna **Tomaszewska**,
Anna **Zalewska-Janowska**

Krótką charakterystyka choroby	99
Podsumowanie	107
Piśmiennictwo	108

8. Łuszczyca 111

.....
Aneta **Czerwonogrodzka-Senczyna**

Dieta bezglutenowa	113
Dieta wegetariańska	114
Kwasy tłuszczowe	116
Dieta śródziemnomorska	118
Antyoksydanty	119
Węglowodany	120
Otyłość, zespół metaboliczny i dieta niskoenergetyczna	121
Witamina D	126
Rola mikrobioty jelitowej	127

.....

Alkohol	128
Kawa i kofeina	129
Podsumowanie	130
Piśmiennictwo	131

9. Pokrzywka 135



Katarzyna **Tomaszewska**, Aleksandra **Słodka**,
Anna **Zalewska-Janowska**

Krótką charakterystyka choroby	135
Pokrzywka ostra	140
Pokrzywka przewlekła	141
Wybrane aspekty dietetyczne w pokrzywce	141
Dieta antyhistaminowa	142
Pseudoalergeny	144
Gluten	146
Witamina D	147
Probiotyki	147
Podsumowanie	148
Piśmiennictwo	149

10. Żywienie w atopowym zapaleniu skóry 151



Katarzyna **Błazejewska-Stuhr**

Objawy atopowego zapalenia skóry	152
Przyczyny atopowego zapalenia skóry	153
Dieta eliminacyjna	154
Dieta w atopowym zapaleniu skóry	156
Cynk, miedź i selen	161
Podsumowanie	163
Piśmiennictwo	164

11. Rola żywienia w patogenezie i leczeniu autoimmunizacyjnych chorób pęcherzowych 167

.....

Aleksandra **Kajdas**, Agnieszka **Żebrowska**,
Anna **Zalewska-Janowska**,
Aneta **Czerwonogrodzka-Senczyna**

Pęcherzyca	167
Pemfigoid pęcherzowy i pemfigoid błon śluzowych	170
Opryszczkowate zapalenie skóry (choroba Duhringa)	172
Nabyte pęcherzowe oddzielanie się naskórka	174
Rola żywienia w autoimmunizacyjnych chorobach pęcherzowych	175
Rola witamin i składników mineralnych w patogenezie i leczeniu pęcherzyc	180
Rola diet w patogenezie i leczeniu autoimmunizacyjnych chorób pęcherzowych	183
Postępowanie dietetyczne w autoimmunizacyjnych chorobach pęcherzowych leczonych z zastosowaniem przewlekłej glikokortykosteroidoterapii	191
Postępowanie dietetyczne a ryzyko chorób sercowo-naczyniowych w pęcherzycach	192
Rola suplementów ziołowych w patogenezie i leczeniu pęcherzyc	194
Rola diety w autoimmunizacyjnych chorobach pęcherzowych	195
Ogólne zalecenia dietetyczne w autoimmunizacyjnych chorobach pęcherzowych, zwłaszcza w pęcherzycach	196
Grupy wsparcia dla pacjentów z pęcherzycami	197
Podsumowanie	198
Piśmiennictwo	198

12. Żywnienie w profilaktyce czerniaka 203



Dorota Szostak-Węgierek

Otyłość	204
Jakość diety	205
Owoce cytrusowe	206
Mięso	207
Inne produkty spożywcze	207
Kwasy tłuszczowe omega-3 i ryby	208
Witaminy z grupy B	209
Witamina D	210
Witamina A	211
Witamina E	211
Alkohol	212
Kawa i kofeina	213
Podsumowanie	214
Piśmiennictwo	214

13. Dieta w grzybicach skóry 217



Katarzyna Błazejewska-Stuhr, Anna Zalewska-Janowska

Ograniczenie spożycia węglowodanów prostych	220
Niedobory pokarmowe	225
Mikrobiota jelitowa	228
Używki	229
Podsumowanie	230
Piśmiennictwo	231

14. Wsparcie dietetyczne w leczeniu glikokortykosteroidami 233

.....
Aneta Czerwonogrodzka-Senczyna,
Anna Zalewska-Janowska

Dieta przeciwzapalna	239
Podsumowanie	241
Piśmiennictwo	241

15. Czynniki psychologiczne w patogenezie i leczeniu chorób skóry 243

.....
Bartłomiej Tarkowski, Anna Zalewska-Janowska

Stres psychologiczny	244
Fizjologiczne objawy stresu psychologicznego	245
Metody regulacji poziomu stresu	248
Dieta jako element regulacji reakcji stresowej	250
Czynniki motywacyjne w pracy z pacjentem	251
Podsumowanie	253
Piśmiennictwo	254

Skorowidz 257