

## Какой должна быть диета при псориазе?

Добавил(а) Оля  
01.05.23 14:23 -

---

Диета при псориазе является неотъемлемой частью терапии.

Псориаз диету боится.

Важнейшим моментом является знание дозволенных и недопустимых продуктов, которые дают необходимые витамины и минеральные вещества. Диета для больных псориазом заключается в поддержании кислотно-щелочного баланса в организме так, чтобы щелочная реакция была существенно больше, нежели кислотная.

Именно поэтому в каждодневное питание требуется включение продуктов, которые на 65-75% состоят из щелочеобразующих веществ, а оставшееся — из кислотообразующих. Щелочеобразующие вещества находятся в овощах и фруктах, а кислотообразующие — в белках крахмала, жирах и маслах, то есть в мясе, зерновых культурах, сливках, сыре и картофеле.

Кроме того, правильное питание при псориазе требует принятия определенного количества воды. Стоит отдавать предпочтение очищенной дистиллированной воде и свежесжатым сокам.

### Правила диеты при псориазе

Диета при псориазе направлена на нормализацию обменных процессов, предупреждая обострения, это возможно только при правильном подборе пищевых продуктов. Питаться при псориазе нужно с учетом следующих правил: Диета назначается строго в индивидуальном порядке, чтобы предупредить появление аллергических реакции при последующем их полном исключении. Сокращается потребление соли. Стоит полностью отказаться от потребления алкоголя. Исключаются жареные, копченые и острые блюда. Еда принимается в малых объемах, но часто. Исключается потребление различной пищевой химии. В питании должны преобладать злаковые культуры. Исключаются легкоусвояемые углеводы. Включается в меню на неделю кисломолочная продукция с небольшим содержанием жира. Прием растительной пищи. Такие блюда разрешаются в большом количестве, к примеру, арбуз или виноград, исключением являются

## Какой должна быть диета при псориазе?

Добавил(а) Оля  
01.05.23 14:23 -

---

цитрусовые, бобовые и овощи семейства пасленовых. Прием растительных масел, которые обеспечивают диетическое питание при псориазе. Можно применять рыбий жир.

### Разрешенные продукты

Теперь стоит поговорить о том, что можно есть при псориазе. Так, в ежедневный рацион включается как можно большее количество зелени, в частности, укроп, петрушка, листочки салата, зеленый лук. Хорошо воздействуют вещества, содержащиеся в свежих фруктах и овощах, так как в их состав входит большое количество витаминов. Можно без опаски потреблять рыбу, но только не жареную (отварную или на пару). Вместо этого можно употреблять рыбий жир. Кроме того, допускается прием в большом количестве различных каш — гречневой, пшеничной, овсяной, рисовой и других. Иногда разрешается добавить немного меда. В пищу можно добавить растительное масло, в котором содержится ПНЖК. Насыщается рацион ягодами голубики или брусники, разрешено включить в рацион арбуз, благодаря чему можно хорошо снять симптомы псориаза.

### Запрещенные продукты

#### Что нельзя есть при псориазе?

Под категорическим запретом стоит прием кофейных напитков и крепкого чая. Сокращается потребление жирного мяса. Алкогольные напитки полностью исключаются, от соленых и острых приправ, а также уксуса лучше отказаться.

#### Что нельзя кушать еще?

Уменьшается потребление сдобного теста и сахара, а также наваристые крепкие мясные бульоны и соусы. Копченая продукция стоит под полным запретом. Мед стоит немного ограничить в потребляемом количестве. Как строго должна соблюдаться диета и чем это опасно? Любой человек реагирует на пищевой аллерген своей реакцией.

## Какой должна быть диета при псориазе?

Добавил(а) Оля  
01.05.23 14:23 -

---

Кто-то подвержен более сильным проявлениям, кому-то везет, и способствующие обострениям продукты никоим образом не влияют на течение болезни.

Как же обозначить грань дозволенного и найти ту золотую середину?

Многие врачи уверены, что ограничивать себя во всем не следует, но и впадать в крайности, употребляя в пищу все подряд, нельзя. Любая диета при псориазе составляется индивидуально и только после прохождения в период ремиссии тестов на аллергены. Однако любой обнадеживающий результат не дает права есть запрещенные продукты без ограничений, то есть они из категории запрещенных могут попасть лишь в категорию редко и умеренно потребляемых.

Поможет ли голодание?

Голодание при псориазе применяется как метод лечения. Чтобы провести месячное классическое голодание, для начала вы должны принять достаточное количество слабительного, чтобы полностью очистить кишечник. При голодании употребляется не меньше 2 литров питьевой воды. Пить разрешается сразу после приема слабительного. Если имеется выраженная отечность, то объем жидкости уменьшается до литра. Температура воды может быть любой. Не стоит забывать, что голодание предполагает физическую активность. С работы лучше возвращаться пешком, в выходные побольше времени проводить на свежем воздухе. В любом случае отталкивайтесь от своего самочувствия. Примерное меню на день

При прогрессировании заболевания нужно механически и химически щадить свой пищеварительный тракт. Для этого уменьшается потребление жира, а вот количество углеводов и белков стоит оставить прежним. Рецепты таких блюд можно спросить у лечащего врача. Вот примерное меню при псориазе. На первый завтрак разрешается прием салата из моркови, капусты и яблок с добавлением растительного масла. Запить все разрешается горячим отваром шиповника. На второй завтрак можно съесть овощное пюре и выпить морковный сок или из свежавыжатых фруктов. Обед стоит сделать из диетического супа, овощного салата, рецепты которых достаточно просты в исполнении и 100 г орехов. На полдник лучше съесть тертую морковь или свеклу, запив все отваром шиповника. Ужин должен быть легким, достаточно винегрета, компота из сухофруктов или сока. Кроме того, в меню на неделю разрешено съедать каждый день порядка 100 г хлеба из муки грубого помола, а также сахара в количестве 30 г (или мед).

## Какой должна быть диета при псориазе?

Добавил(а) Оля  
01.05.23 14:23 -

---

При развитии псориаза будут нарушены обменные процессы, а диета должна назначаться только индивидуально, разрешенные и запрещенные продукты определяются специалистом. Диета при псориазе является бесспорно действенным методом, но стоит использовать его только в рамках комплексного лечения. Вместе с отказом от приема алкогольных напитков лучше забыть о курении. Спать ложиться надо еще до полуночи. Не менее хорошим эффектом обладает ромашковый отвар или дегтярное мыло. Побольше бывайте на воздухе и придерживайтесь действий, которые направлены на то, чтобы укрепить иммунную систему.

=====

Если у Вас или Ваших близких есть новообразования (доброкачественные, злокачественные), пишите мне на электронную почту [Olia-78@mail.ru](mailto:Olia-78@mail.ru).

Помогу Вам разобраться в тонкостях лечения настойками и сборами трав. Подберу схему приёма настоек, учитывая диагноз и сопутствующие заболевания (БЕСПЛАТНО).

+7-962-890-36-52 Билайн (ватсап, вайбер, Телеграм)

+7-989-750-01-99 МТС.