

Jak léčit atopický ekzém stravou: přehled vhodných a nevhodných potravin, léčivých receptů a zeleninových šťáv

Výživová doporučení pro léčbu a předcházení atopickému ekzému u dětí spočívají ve 4 krocích: **(1) vyloučení všech potravin, které v těle spouští a udržují systemický zánět, alergické reakce, oxidační stres, a narušují trávicí a imunitní systém.** Z potravinových alergenů se do souvislosti s atopickým ekzémem dává především precitlivělost na obilnou bílkovinu lepek. Dalšími potravinovými alergeny jsou zejména kravské mléko, vejce, čokoláda, vlašské ořechy a citrusové plody; **(2) zvýšený příjem tzv. zvlhčujících a protizánětlivých potravin,** především nenasycených mastných kyselin, které podporují hydrataci pokožky a zabraňují zánětu; **(3) zvýšený příjem přírodních antihistaminů** – látek, které v těle harmonizují produkci histaminu a zmírňují průběh alergických reakcí; **(4) zvýšený příjem tzv. superpotravin** (nutričně vyjimečně bohatých a komplexních potravin) a zařazení čerstvých zeleninových šťáv, které vyživují tělo na buněčné úrovni, tzn. léčí nutriční deficity tím, že dodávají tělu dlouhodobě chybějící výživové látky.

Nevhodné potraviny při léčbě atopického ekzému

1. **Bílkovina lepek**: Bílkovina gliadin nacházející se v obilných potravinách je považována za nejčastější spouštěč autoimunitního procesu v těle. Kromě zažívacích potíží může v případě precitlivělosti na tuto látku docházet ve střevní sliznici ke chronickému zánětu, který může vést ke spuštění autoimunitní reakce projevující se atopickým ekzémem. Mezi nevhodné potraviny řadíme: chléb, pečivo, těstoviny, dorty, koláče, bílá rýže, müsli a všechny výrobky obsahující zprocesované obiloviny. Obiloviny je možné nahradit hnědou neloupanou rýží, černou neboli indiánskou divokou rýží, pohankou, quinoou, jáhly, amaratem, těstovinami z pohanky anebo quinoi, nudlemi z mořské řasy kelp, a bezlepkovým chlebem například z mandlové nebo pohankové mouky.
2. **Kravské mléko a mléčné výrobky**: Mléčná bílkovina podporuje v těle zánět, na který tělo reaguje neutralizací minerály, které získává z tkání jako jsou kůže, kosti, nehty a vlasy, čímž vede k jejich nedostatku. Výjimku tvoří kvašené produkty jako je jogurt, kefír nebo tvaroh nebo občasné zařazení produktů z kozího mléka – sýr, mléko, jogurt nebo kefír. Margaríny je možné nahradit živými pomazánkami z dýňových a slunečnicových semínek, zeleniny a luštěnin, nebo "máslem" ze semínek a ořechů (tahini, mandlové máslo, atd).
3. **Vepřové maso, uzeniny a masné polotovary**: Všechny uzeniny, salámy a tučné měkké sýry obsahují látky zvané nitrosaminy – dusičnany a dusitany, které se využívají v uzenářství jako konzervační látka, stabilizátor barvy a jako prevence množení bakterií. Jedná se o vysoce karcinogenní látku, která má největší spojitost s rakovinou tlustého střeva. Živočišný tuk je vysoce kyselinotvorný a udržuje v těle chronický zánět, který znemožňuje zastavení autoimunitního procesu v těle. Z masa bio kvality upřednostňujeme pro děti kuřecí a krůtí maso, občasnou hovězí polévku, a rybu dušenou nebo pečenou bez kůže.

4. **Kukuřice a kukuřičné výrobky**: Kukuřičná kaše má velmi nízkou výživovou hodnotu a vysoký glykemický index. Je častým alergenem u dětí trpících na alergie, ekzém a astma a doporučuje se ji nahradit rýžovou nebo pohankovou kaší.
5. **Tučná a smažená jídla**: Nebezpečné transmastné kyseliny vznikají průmyslovým ztužováním rostlinných olejů a zahříváním olejů na vysokou teplotu při smažení. Nacházejí se v margarínech, tucích na pečení, a jsou taky obsažené ve velkém množství polotovarů včetně takzvané „zdravé výživy“: pečivo, koláče, tyčinky, sušenky, polevy, zmrzliny, müsli tyčinky, fast foods, brambůrky, kreky, majonézy. Transmastné kyseliny spouští a udržují v těle systemický zánět a zvyšují hladinu triglyceridů v krvi – rizikové faktory aterosklerózy. Zabraňují organismu, aby využíval esenciální mastné kyseliny, které jsou pro zmírnění projevů atopického ekzému klíčové. Na smažení je možné použít tepelně velice stabilní kokosový olej, v studené kuchyni pak využíváme ořechy, semínka a oleje bohaté na Omega 3 mastné kyseliny, především chia semínka a olej, lněná semínka a lněný olej, konopný olej, olivový olej, sezamový olej, dýňový olej, vlašský olej, nebo avokádový olej.
6. **Stimulanty**: cigarety, alkohol, černý čaj, energy drinky, syčené nápoje
7. **Rafinovaný cukr**: bílý cukr a tzv. FODMAP - skupina krátkých řetězců uhlovodíků, kam řadíme především glukózovo-fruktózový sirup, a která se v současnosti považuje za zdraví nejvíce škodlivou skupinou látek, která má alarmující spotřebu a závažné zdravotní následky nejenom v dětské populaci.
8. **Průmyslově zpracované potraviny** obsahující chemikálie, umělá sladidla a konzervační látky - [Ě-čka](#).
9. **Pesticidy**: Nemyté a neorganické ovoce, zelenina a maso z komerční produkce a velkochovu obsahují pesticidy, které v těle působí jako hormonální narušitelé.
10. **Mezi potravinové alergen**y se u ekzému řadí taky citrusové ovoce, ořechy a kakao. Doporučují sledovat reakci dítěte, případně zhoršování ekzému a vysadit jenom v případě potvrzené nesnášenlivosti.

Prospěšné potraviny při léčbě atopického ekzému

1. **Esenciální mastné kyseliny**: Esenciální nenasycené mastné kyseliny, především kyseliny **Omega 3 a Omega 6**, by měly kromě ovoce a zeleniny tvořit základ stravy pro lidi trpící na atopický ekzém. Dle početných klinických studií mají silné protizánětlivé účinky a jsou nezbytné pro zdravý vývoj a fungování nervové soustavy a imunitního systému u dítěte. Jsou také důležité pro zdravou regeneraci tělesných tkání, jako je kůže nebo klouby. Mezi potraviny bohaté na nenasycené mastné kyseliny patří **chia semínka, lněná semínka, ryby, avokádo, slunečnicová a dýňová semínka, ořechy, především vlašské ořechy, a následující oleje: lněný, vlašský, avokádový, chia, konopný, dýňový, olivový, pupalkový**.
2. **Čerstvé ovoce a zelenina**, především **papája, ananas, banán a borůvky**. Papája se považuje se za jednu z nejvýznamnějších léčivých potravin pro ekzém, která adresuje hned několik jeho příčin: enzym papain podporuje trávení a osídlení střeva příznivými bakteriemi, stimuluje buněčnou imunitu a je významným zdrojem betakarotenu a vitamínu C, které mají důležité hojivé a regenerační účinky na kůži. Ananas obsahuje enzym bromelain s

protizánětlivými a antialergickými účinky. Banán slouží jako prebiotikum, má vysoký obsah hořčíku, draslíku a vitamínu C, který má antihistaminový efekt.

3. **Kvašené produkty podporující zdravou střevní mikroflóru:** kvašená zelenina, kombucha, jogurty, tvaroh, kefír, kvašené zelí, kvašené sójové výrobky tempeh, miso, sójové omáčky shoyu a tamari.
4. **Prebiotika:** Prebiotika slouží jako potrava pro prospěšné střevní bakterie, čímž podporují jejich růst a rozmnožování. Mezi nejdůležitější prebiotika patří oligosacharidy a inulín tvořené nestrávitelnou vlákninou, která se nezasažena trávicím procesem dostává až do tlustého střeva, kde podléhá kvašení a slouží jako potrava pro střevní mikroflóru. Mezi hlavní zdroje oligosacharidů patří: **čekankový kořen obsažený ve vláknine inulín, jeruzalémský artyčok, pampeliškové listy, česnek, pór, cibule, cibule vařená, chřest, banán.**
5. **Vysoce zásadotvorné potraviny** vytváří v těle vhodné podmínky pro léčbu zánětu a regulaci autoimunitního procesu. **Patří sem především** makové mléko, mungo klíčky, mango, papája, melouny, spirulina a chlorela.
6. **Quercetin** zpomaluje uvolňování histaminu, čímž zmírňuje průběh alergické reakce a má protizánětlivý efekt. Quercetin slouží také jako antioxidant a rozpouští formování alergicky působících sloučenin. Mezi potravinové zdroje patří **pohanka, jarní cibulka, jablka, hrozny, brusinky, zelí, kapusta, cibule a česnek.**
7. **Zinek** je nejdůležitějším minerálem pro imunitní systém, který aktivuje něco přes 200 různých enzymů v těle. Jeho další využití je u zánětlivých onemocnění kůže jako je ekzém, psoriáza, akné, a u poruch pozornosti s hyperaktivitou. Mezi potravinové zdroje patří **borůvky, paprika, droždí, hrášek, pekanové, vlašské a brazilské ořechy, mandle, slunečnicová semínka, zázvor, celozrnné obiloviny a výrobky, ječné kroupy, kuřecí a krůtí maso, sardinky.**
8. **Vitamín C:** Vitamín C je významným stimulátorem Th1 imunity, která je u atopického ekzému potlačena. Je také přírodním antihistaminem, který blokuje zánětlivou alergickou reakci. Nejvýznamnějšími potravinovými zdroji jsou **brokolice, paprika, kapusta, zelí, špenát, citróny, jahody, pomeranče, papája, mango a melouny.**
9. **Vitamín A,** kam řadíme také karotenoidy jako je betakarotén mají klíčovou roli pro vývoj zraku, imunitního systému, zdraví kůže a slizničních membrán. Nedostatek vitamínu A je nejčastější u dětí pod 5 let. Důvodem je jeho nedostatek ve stravě, narušené vstřebávání tuků (Vitamín A je rozpustný v tucích), ale také například dlouhodobé vystavení cigaretovému kouři. Nedostatek vitamínu A se negativně projevuje na oslabení buněčné imunity a všech slizničních membránách těla, především dýchacích cest. U dítěte způsobuje také suchou kůži, čímž přispívá ke kožním onemocněním, jako je ekzém, psoriáza nebo akné. Hlavními zdroji v potravě jsou **telecí játra, mrkev, tmavě-zelená listová zelenina, dýně, canteloupe, sladké brambory, kustovnice, lucuma.**
10. **Vitamín E:** Vitamín E je známý jako důležitý antioxidant s významnými protizánětlivými účinky. Alfa-tokoferol je přírodní forma vitamínu E, která je obsažena v potravinách, jako jsou **mandle, meruňkový olej, slunečnicová semínka, pupalkový olej, rakytníkový olej.**

LÉČIVÉ RECEPTY PRO DĚTI TRPÍCÍ ATOPICKÝM EKZÉMEM

SNÍDANĚ: Lněné banánové palačinky s chia marmeládou a kešu krémem, Mangovo-makové mléko



Živé palačinky z lněné mouky, banánů a jablek jsou chutnou a výživnou náhradou běžných palačinek. Bílá mouka, mléko, vejce a cukr, které tvoří základ běžných palačinek patří mezi potraviny s minimální výživovou hodnotou, které v lidském organismu působí kyselinotvorně. [Kravské mléko](#) navyše snižuje absorpci vápníku, vede k zánětlivým procesům, autoimunním reakcím a oslabování kostí. Lněné semínko, které je základní potravinou tohoto receptu je naopak **jedním z nejbohatších rostlinných zdrojů esenciálních nenasycených mastných kyselin**. Nenasycené mastné kyseliny **Omega 3 a Omega 6 jsou známé svou protizánětlivou aktivitou s celou řadou blahodárných účinků pro naši kůži, imunitní a nervový systém, oběhový systém klouby**. U dětí jsou pak zodpovědné za **vývoj mozkových funkcí a předcházení alergiím a ekzému**. Palačinky jsou díky obsahu kakaa také **významným zdrojem vápníku a rostlinných bílkovin**, a díky ovoci také **bohatým zdrojem vlákniny**. Díky tepelně šetrné metodě sušení si palačinky zachovávají plnohodnotný výživový potenciál a umožňují tělu přijmout všechny živiny, vitamíny, minerály a enzymy v nezměněné podobě.

Na přípravu lněných palačinek s chia marmeládou a kešu krémem potřebujeme:

Lněné palačinky: 300g čerstvě pomletých lněných semínek, 3 lžíce přírodního sladidla (syrový med, kokosový, javorový nebo agáve sirup, stévia nebo xylitol), 2 zralé banány a 2 menší jablka, 3 lžíce kakaového prášku, špetka soli, 1 lžička vanilkového extraktu, 1 lžička citrónové šťávy, čerstvé ovoce na ozdobení

Kešu krém: 120g kešu ořechů namočených ve vodě 1-2 hodiny, 50ml vody, 2 lžíce agáve sirupu, 1 lžička citrónové šťávy, 1 lžička vanilkového extraktu, špetka soli

Čokoládová poleva: 100g kokosového oleje, 100g kakaového prášku, 2-3 lžíce kokosového cukru, špetka soli

Chia marmeláda: chia semínka, bobulovité ovoce (maliny, borůvky, jahody) nebo višně/třešně, kokosový nektar nebo med

PŘÍPRAVA

Příprava palačinek

V kuchyňském robotu smícháme lněnou mouku, banány, jablká, kakao, sirup, vanilku a sůl, a vypracujeme do hladka. Těsto roztřeme na nepřilnavou sušicí vložku dehydrátoru do tvaru palačinek (není nutné) a dáme sušit na 145 stupňů Fahrenheit (62 stupňů Celzia) po dobu 1 hodiny. Tato vyšší počáteční teplota během první hodiny sušení nepoškodí živé enzymy v potravinách, jelikož vyšší teplota je využita na odpaření vody. Po hodině sušení palačinkový táč přikryjeme prázdným tácem, překlopíme a z palačinek opatrně odstraníme nepřilnavou sušicí vložku. Snížíme teplotu na 105 Fahrenheit (40.5 stupňů Celzia) a sušíme dalších 6-8 hodin do požadované konzistence. Palačinky potřeme chia marmeládou, případně naplníme kešu krémem, polijeme čokoládovou polevou a ozdobíme dle fantazie čerstvým ovocem nebo oříšky. Palačinky můžeme usušit do takové konzistence, jakou si přejeme. Kratší doba sušení bude mít za následek vláčnější a šťavnatější palačinky, delší doba sušení pak prodlouží jejich trvanlivost. Palačinky vydrží v lednici 4 dny a v mrazničce kolem 1 měsíce (palačinky před zmražením individuálně zabalíme do fólie).

Příprava

Chia

marmelády

Z vody, chia semínka, čerstvého nebo rozmraženého ovoce, a medu nebo kokosového nektaru můžete připravit lahodnou a zdravou nevařenou marmeládu, kterou je možné konzumovat přímo, nebo využít jako marmeládovou pomázánku nebo lahodnou náplň do dezertů. Vodu rozmixujeme s ovocem a sladidlem, ručně vmícháme chia semínka a necháme postát 15-20 minut. Pořádně rozmícháme, aby v marmeládě nezůstaly hrudky z chia semínka.

Příprava

kešu

krému

Kešu ořechy namočíme na 1-2 hodiny vo vody, aby změkly a získaly jemnější chuť. Všechny suroviny na přípravu krému vyšleháme do hladka ve vysokorychlostním mixéru. Skladujeme v ledničce 3-4 dny.

Příprava

čokoládové

polevy

Čokoládovou polevu připravíme jednoduše roztopením kokosového oleje ve vodní lázni, do kterého vmícháme kakaový prášek, sůl a kokosový cukr.

Mangovo

-

Makové

mléko

Makové mléko (nezaměňovat za odvar z makovic) má ze všech rostlinných mlék nejvyšší obsah vápníku, je zdrojem kvalitních rostlinných tuků a na lidský organismus působí velice zásadotvorně, to znamená dodává tělu zásadité minerály a jeho trávení navozuje v těle podmínky, které zmírňují dlouhodobý zánět odehrávající se například v kůži, zažívacím systému, štítné žláze nebo kloubech.

Příprava: 100g máku namočíme do 1l vody přes noc. Ráno rozmixujeme ve vysokorychlostním mixéru a přecedíme přes gázu nebo použijeme pytlík na mléko. Přeceděné mléko vrátíme do mixéru, přidáme 1 mango, 3 lžice přírodního sladidla, půl lžičky vanilkového extraktu, špetku himalájské soli a vymixujeme dohladka. V ledničce vydrží 2-3 dny.

Chia semínka jsou spolu s lněnými semínky **nejbohatším zdrojem esenciálních Omega 3 mastných kyselin**. Patří mezi nejdůležitější **zvlhčující potraviny s vyjimečnými hydratačními účinky na kůži**. Jestliže vaše dítě trpí suchou a citlivou

kůži se sklonem k atopického ekzému, tyto živé tyčinky z lněné mouky a chia semínek v kombinaci s antioxidanty obsaženými v borůvkách jsou skutečným **protizánětlivým a kůži hydratujícím lékem**. Chia semínka mají **velice nízký glykemický index** a po namočení zpomalí proměnu karbohydrátů na cukr, čímž významně pomáhají stabilizovat hladinu glukózy v krvi. Chia semínka jsou také **jedinečným zdrojem bílkovin** a mají jeden z **nejvyšších obsahů vápníku** ze všech rostlinných zdrojů.

Na přípravu 10-12 cca 10cm dlouhých tyčinek potřebujeme: 600g čerstvých nebo mražených borůvek, 1 banán, 100g Chia semínek, 100g lněných semínek, 3 lžíce přírodního sladidla (kokosový nektar, kokosový cukr nebo agáve sirup) nebo pár kapek stévie, 1 lžička vanilky, 3 lžíce vody.

Příprava: Lněná semínka pomeleme v mlýnku na kávu. V kuchyňském robotu smícháme borůvky, banán, chia semínka, lněnou mouku, sladidlo, vanilku a vodu. Ingredience můžeme smíchat i ručně v míse (borůvky a banán roztlačíme vidličkou). Necháme postát 10-15 minut, aby chia semínka nasákly vodu a hmota zhušťla. Hmotu roztřeme na nepřilnavou vložku sušičky a dáme sušit na 145 stupňů Fahrenheit (62 stupňů Celzia) po dobu 1 hodiny. Po hodině snížíme teplotu na 105 Fahrenheit (40.5 stupňů Celzia) a sušíme dalších 4-5 hodin pokud se hmota přestane lepit na nepřilnavou vložku. Hmotu nakrájíme na tyčinky, odstraníme nepřilnavou vložku a sušíme dalších 3-5 hodin do požadované konzistence. V případě, že nevlastníte sušičku potravin, hmotu je možné usušit na nejnižší teplotě v troubě. Tyčinky skladujeme v lednici a spotřebujeme do 3-4 dnů. Zbytek individuálně zabalíme a zmrazíme. V mrazničce vydrží několik týdnů.

OBĚD: Thajská Kokosová Polévka z Mrkve a Červené Čočky s Mungo klíčky



Tato jemná čočková polévka z kokosového mléka je výborným zdrojem kvalitních bílkovin, minerálů, betakarotenu a díky kurkumě, skutečného pokladu mezi kořeními, i zdrojem jedinečných antioxidantů s protizánětlivým účinkem. Mungo klíčky působí v našem organismu zásadotvorně, to znamená podporují hojení dlouhodobého zánětu a vytváří vhodné podmínky pro léčení autoimunitního onemocnění.

Potřebujeme: 400g červené čočky, 5 mrkví, 2 kostky Wurzl bujonu nebo zeleninového vývaru Bio, 2 lžíce kurkumy, ½ lžičky mletého kmínu, 1 lžička himalájské soli, 1 lžíce Ume octu, sušená citrónová tráva, 50g strouhaného kokosu nebo plechovka kokosového mléka, mungo klíčky

Postup: Čočku opláchneme, mrkev nakrájíme a dáme vařit do 2l vody s kostkami zeleninového vývaru. Přidáme kurkumu, sůl, kmín, ocet a citrónovou trávu, a necháme vařit 20 minut. Přidáme kokosové mléko a povaříme dalších 5 minut. Kokosové mléko můžeme připravit doma rozmixováním strouhaného kokosu v horké vodě a přeceděním. Hotovou polévku rozmixujeme tyčovým mixérem a servírujeme s mungo klíčky a čerstvým petrželem.

ODPOLEDNÍ SVAČINA: Lněné zeleninové kreky se semínky



Potřebujeme: 200g lněných semínek, 1 cibule, 3 stroužky česneku, žlutá paprika, 1 rajče, 50g slunečnicových semínek, 50g dýňových semínek, 2 lžičce italského koření, 2 lžičce tamari omáčky, 1 lžičce himalájské soli, 1 lžička mletého koriandru, 1 lžička kmínu, šťáva z půl limetky

Příprava: 150g lněných semínek namočíme do vody na 4hod (semínka vytvoří ve vodě gel, vodu neslíváme). Zbýlých 50g semínek pomeleme v mlýnku na kávu. Dýňové a slunečnicové semínka taky namočíme do vody na 4 hodiny, vodu pak slejeme. V kuchyňském robotu zpracujeme zeleninu, lněnou mouku, koření a šťávu z limetky. Přidáme namočená lněná, dýňová a slunečnicová semínka a krátce zpracujeme. Hmotu rozetřeme na nepřilnavou vložku dehydrátoru a sušíme na 145 stupňů Fahrenheit (62 stupňů Celzia) 1 hodinu, pak snížíme teplotu na 105 Fahrenheit (40.5 stupňů Celzia) a sušíme dalších 6-8 hodin. Táč s hmotou přikryjeme prázdným tácem, překlopíme a z hmoty opatrně odstraníme sušící vložku. Hmotu nakrájíme na kreky cca 3x3cm a sušíme dál, aby byly úplně křupavé. Kreky by měly vydržet ve vzduchotěsné nádobě několik týdnů, pro prodloužení trvanlivosti je můžeme skladovat v chladničce nebo zmrazit.

VEČEŘE: Červená quinoa s kozím sýrem, červenou řepou, brusinkami a čerstvým polníčkem posypaná „parmezánem z brazilských ořechů“

Potřebujeme: 100g červené quinoi, 150ml zeleninového vývaru nebo bylinkový bujón bio kvality, 1 červená řepa, 70g kozího sýra, 100g polníčku, 50g sušených brusinek, čerstvá zelenina dle chuti (celer, rajčata, paprika, cuketa, ředkvičky), 1 lžičce tamari omáčky, 1 lžičce ume octu, kokosový olej na smažení, 40g brazilských (para)

ořechů, 1 lžíce nutričního droždí, himalájská sůl, olivový olej
Příprava: Quinou uvaříme dle návodu v zeleninovém vývaru nebo vodě s přidáním bujónu (červená a černá quinoa se vaří déle než obyčejná). Brusinky opláchneme a namočíme do teplé vody na 10 minut. Na pánvi osmažíme na kokosovém oleji na drobno nakrájenou zeleninu a červenou řepu do polosyrová. Pokapeme tamari omáčkou a ume octem. Přidáme uvařenou quinu, na drobno nakrájený kozí sýr, brusinky, polníček, pokapeme olivovým olejem a posypeme „sýrem“ z brazilských ořechů: Para ořechy pomeleme a smícháme s nutričním droždím, solí a olivovým olejem. Ihned podáváme.

Recepty na léčivé zeleninové šťávy pro děti trpící na ekzém

Pro léčebný efekt doporučuji vypít minimálně 2 x 150-200ml šťávy denně jako doplněk kvalitní stravy, ráno a večer vždy před jídlem nebo mezi jídly.



RECEPT NA ŠŤÁVU I

- 5 mrkví
- 150g baby špenátu
- 1 okurka
- 200g ananasu
- 1/2 až 1cm zázvorového kořene

Rozdělit na polovinu a vypít ráno a večer před jídlem.

RECEPT NA ŠŤÁVU II

- 5 mrkví
- 2 fenykly
- 2 hrušky

Rozdělit na polovinu a vypít ráno a večer před jídlem.