

PROFILAKTYKA NOWOTWORÓW SKÓRY, DIETA RECEPTĄ NA ZDROWY WYGLĄD I REGENERACJĘ SKÓRY

Istnieje silny związek między dietą a zdrową i promiennie wyglądającą skórą. Sposób odżywiania wielu osób jest niewłaściwy, a typowa dieta nie pokrywa w pełni zapotrzebowania organizmu na ważne dla jego prawidłowego funkcjonowania składniki odżywcze. Im bardziej zróżnicowana dieta, tym więcej składników odżywczych, w tym witamin, składników mineralnych i pierwiastków śladowych. Zdrowy sposób odżywiania oraz prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego przyczynia się do nadania skórze odpowiedniej kondycji, blasku i kolorytu.

Zalecenia zdrowego żywienia
JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA

Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).

Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.

Jedz mniej:

- Sól;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie

Ministerstwo Zdrowia | NPZ | Zakład Narodowy im. Dzieci Pokoleń | Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.

Dieta powinna opierać się na zasadach „Talerza Zdrowego Żywienia”, który został opracowany przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH i opublikowany w 2020 roku (1).

Najcenniejsze składniki odżywcze diety dla zdrowej skóry to:

1. **Witamina D** - Skóra jest głównym miejscem syntezy witaminy D, przebiegającej z udziałem promieniowania ultrafioletowego B (UVB). Witamina D może być również dostarczana wraz z dietą. Jej dobrym źródłem są: olej z wątroby dorsza, łosoś, makrela, żółtka jaj i ser oraz produkty fortyfikowane, takie jak napoje roślinne, sok pomarańczowy i płatki zbożowe. Witamina D zmniejsza uszkodzenia DNA i łagodzi stany zapalne wywołane UVB, a tym samym chronić skórę przed negatywnym oddziaływaniem czynników środowiskowych.

2. **Witamina C** – Witamina ta jest obecna głównie w owocach i warzywach, m.in.: papryce, natce pietruszki, owocach dzikiej róży czy czarnej porzeczce. Stymuluje syntezę kolagenu, działając jako silny antyoksydant i hamując melanogenezę. Witamina C dzięki swojemu działaniu antyoksydacyjnemu zwalcza wolne rodniki i redukuje reaktywne formy tlenu. Spożywanie jej zmniejsza uszkodzenia DNA spowodowane ekspozycją na promieniowanie UVB, a efekt ten może być dodatkowo wzmocniony przez jednoczesne stosowanie witaminy E (2) (3).

3. **Witamina E** – Jest jednym z najskuteczniejszych przeciwutleniaczy hamujących starzenie się komórek. Bierze udział w tworzeniu cementu międzykomórkowego chroniącego naskórek, zmniejszając jego wrażliwość na działanie czynników zewnętrznych. Dodatkowo witamina E wpływa na poprawę nawilżenia skóry przez podwyższenie jej zdolności do wiązania wody, przyczyniając się tym samym do poprawy jej elastycznej struktury. Występuje m.in. w orzechach, szpinaku, produktach pełnoziarnistych i oliwy z oliwek (3).

4. **Witamina A** - Należy do grupy związków bardzo wartościowych również pod względem właściwości ochronnych. Pochłania nadmiar promieniowania UVB, neutralizuje wolne rodniki oraz nadaje skórze atrakcyjny wygląd. Wpływa także na redukcję ilości melanocytów oraz melaniny – zapobiegając powstawaniu zmian

pigmentacyjnych. Przeciwdziała fotostarzeniu się skóry. Zwiększa nawilżenie najbardziej zewnętrznych warstw skóry. Źródłem są m.in. drożdże, łosoś, pstrąg, mikroglony i krewetki (4).

5. **Koenzym Q10 (ubichinon)** - Cenny składnik dla komórek skóry, jest niezbędny do jej regeneracji. Pełni funkcje antyoksydacyjne. Ponadto do syntezy koenzymu Q10 niezbędne są witaminy z grupy B, włącznie z witaminą B12, których najlepszym źródłem są jajka. Pewne środki spożywcze naturalnie zawierają koenzym Q10. Są to: mięso, wątróbka, sardynki, tuńczyk, brokuły, kietki pszenicy oraz oleje roślinne (5).

6. **Wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3** - Tłuszcze to ważna składowa skóry. Są one ściśle związane z funkcją bariery naskórkowej, strukturą błony, równowagą środowiska wewnętrznego i naprawą uszkodzeń skóry. Kwasy omega-3 pełnią ważną rolę jako bariera ochronna skóry człowieka. Łagodzą stres oksydacyjny skóry wywołanego promieniowaniem UVB i stanami zapalnymi oraz biorą udział w regeneracji skóry. Ich cennym źródłem są: tłuste ryby morskie, np. makrela, łosoś, halibut, a także algi morskie oraz tłuszcze roślinne zawarte w siemieniu lnianym, orzechach, awokado czy olejach roślinnych (lnianym, z czarnuszki, z wiesiołka) jest konieczne dla zachowania młodej, promiennej i zdrowej skóry (6).

7. **Cynk** - Znajduje się we wszystkich komórkach ciała. Poprawia wygląd i koloryt skóry, a także bierze czynny udział w przetwarzaniu kwasów tłuszczowych, co ma wpływ na proces jej regeneracji. Dodatkowo, pierwiastek reguluje gospodarkę hormonalną oraz

produkcję łoju wewnątrz skóry, co powoduje, że skóra na dłużej zachowuje siłę i zdrowie. Cynk obecny w pokarmach jako antyoksydant hamuje proces powstawania wolnych rodników. Aby dieta była bogata w cynk, powinna zawierać w swoim składzie ostrygi, mięso, ryby, sery twarde, jajka, nasiona roślin strączkowych, chude mleko, pieczywo pełnoziarniste (7).

8. **Krzem** - Jest to składnik występujący praktycznie we wszystkich płynach ustrojowych i tkankach ludzkiego organizmu. Wpływa na jej rozwój, odpowiada za sprężystość i elastyczność naskórka oraz skóry właściwej. Poprawia wygląd skóry, zapobiega jej przedwczesnemu wiotczeniu, opóźnia proces starzenia się. Działa przeciwtrądzikowo. Ogranicza powstawanie stanów zapalnych, oparzeń, w tym także słonecznych, i trądziku różowatego. Źródłem tego pierwiastka w diecie mogą być przede wszystkim herbatki ze skrzypu polnego, pokrzywy czy mniszka lekarskiego (8).

9. **Miedź** – Ma działanie przeciwstarzeniowe, uelastyczniające i dotleniające. Miedź powszechnie występuje w większości produktów spożywczych. Najwięcej miedzi zawierają warzywa i owoce, owoce morza, fasola, groch, ziarna pszenicy, śliwki, wątroba, krewetki, orzechy, grzyby, pełnoziarniste produkty zbożowe (9).

10. **Woda** - Pełni bardzo ważną funkcję transportową. Przenosi składniki odżywcze do komórek, przyczynia się do wydalania ubocznych produktów przemiany materii i substancji toksycznych, które gromadzą się w tkankach (10).

11. **Błonnik pokarmowy** - Dieta obfitująca we włókno pokarmowe wpływa na pożądane zmiany w zakresie składu i metabolizmu bakterii zasiedlających jelito, co bezpośrednio wspomaga działanie układu immunologicznego. Zatem istotne jest to, aby pożądane zmiany, w tym przypadku odpowiednio wysoka podaż błonnika, miały charakter ciągły i trwały, a nie ograniczały się tylko do epizodycznego spożycia (10).

Produkty i potrawy negatywnie wpływające na skórę:

- Gorące potrawy i napoje
- Zbyt duże ilości czarnej herbaty
- Alkohol i inne używki
- Cukier i produkty z jego udziałem
- Nadmierna ilość tłuszczów i soli w diecie
- Produkty konserwowe, wysokoprzetworzone (1)

Bibliografia

1. **Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej.** [Online] <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>.
2. Pullar JM Carr AC, Vissers MCM. The Roles of Vitamin C in Skin Health. *Nutrients*. 2017.
3. FAS. Addor. Antioxidants in dermatology. *An Bras Dermatol*. 2017.
4. Evans JA Johnson EJ. . The role of phytonutrients in skin health. *Nutrients*. 2010.
5. Žmitek K Pogačnik T, Mervic L, Žmitek J, Pravst I. The effect of dietary intake of coenzyme Q10 on skin parameters and condition: Results of a randomised, placebo-controlled, double-blind study. *Biofactors*. 2017.
6. Pilkington SM Rhodes LE, Al-Aasswad NM, Massey KA, Nicolaou A. Impact of EPA ingestion on COX- and LOX-mediated eicosanoid synthesis in skin with and without a pro-inflammatory UVR challenge--report of a randomised controlled study in humans. *Mol Nutr Food Res*. 2014.
7. Gupta M Mahajan VK, Mehta KS, Chauhan PS. Zinc therapy in dermatology: a review. *Dermatol Res Pract*. 2014.
8. Barel A Calomme M, Timchenko A, De Paepe K, Demeester N, Rogiers V, Clarys P, Vanden Berghe D. Effect of oral intake of choline-stabilized orthosilicic acid on skin, nails and hair in women with photodamaged skin. *Arch Dermatol Res*. 2005.
9. Erdman J.W. Jr. MacDonald I.A., Zeisel S.H. Present knowledge in nutrition. *John Wiley & Sons*. 2012.
10. Mirosław Jarosz Ewa Rychlik, Katarzyna Stoś, Jadwiga Charzewska. Normy żywienia. 2020.