



# SZPITAL SPECJALISTYCZNY

w PILE

im. Stanisława Staszica

64-920 Piła, ul. Ludwika Rydygiera 1

Sekretariat 67 210 62 00  
Centrala 67 210 66 66  
Fax 67 212 40 85  
e-mail sekretariat@szpital.pila.pl  
www.szpitalpila.pl

---

## ZALECENIA DIETETYCZNE

### Trądzik różowaty

Trądzik różowaty (rosacea) to przewlekła, zapalna choroba skóry twarzy o charakterze naczynioruchowym z okresami zaostrzeń i remisji. Występuje rumień (najczęściej w centralnej części twarzy), teleangiektazje („pajęczki naczyniowe”), grudki, krosty oraz zwiększona reaktywność naczyń.

Dieta odgrywa kluczową rolę, ponieważ:

- Wpływa na stan zapalny i stres oksydacyjny.
- Oddziałuje na mikrobiotę jelitową.
- Moduluje funkcje układu odpornościowego i naczynioruchowego.

Celem diety jest:

- Redukcja ogólnoustrojowego i miejscowego stanu zapalnego.
- Stabilizacja naczyń krwionośnych i zmniejszenie rumienia.
- Odbudowa bariery jelitowej i naskórkowej.
- Normalizacja gospodarki hormonalno-glikemicznej.
- Ograniczenie czynników dietetycznych nasilających objawy.

### ZALECENIA ŻYWIENIOWE

- Spożywaj od 4-5 posiłków w ciągu dnia co 3-4 godziny. Ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem. Regularność posiłków zapobiegnie wahaniom poziomu glukozy i chęci podjadania między posiłkami.
- Zapewnij spokój podczas konsumpcji, posiłki jedz powoli i starannie przeżuвай.
- Pij 2,5 litra wody dziennie.

- Wyeliminuj węglowodany proste, produkty o wysokim stopniu przetworzenia, fast-foody, dania typu instant, słodczyce, słone przekąski, napoje energetyczne.
- Wybieraj produkty nieprzetworzone takie jak chleb z mąki pełnoziarnistej, grube kasze, makaron razowy, ryż brązowy, surowe warzywa.
- Unikaj gwałtownych zmian temperatury jedzenia i napojów – zimne lub gorące mogą wywoływać zaczerwienienie.
- Unikaj produktów i potraw ostro przyprawionych.
- Prowadź dzienniczek żywieniowy – pomoże w identyfikacji produktów nasilających objawy.
- Wyeliminuj alkohol z diety.
- Zrezygnuj z palenia papierosów.
- Wspieraj florę jelitową: włącz probiotyki (Lactobacillus rhamnosus GG, L. plantarum, Bifidobacterium lactis).
- Rozważ suplementację omega-3 i cynku po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem.
- Zadbaj o odpowiednią ilość snu 7-8 godzin dziennie.

## **PRODUKTY ZALECANE**

**I Tłuszcze** – źródło kwasów omega – 3, które mają działanie przeciwzapalne i zapobiegają powstawaniu teleangiektazji. Dobrym źródłem jest:

- Oliwa z oliwek extra virgin, olej lniany, olej z wiesiołka, olej z czarnuszki (1-2 łyżek dziennie)
- Nasiona słonecznika, chia, sezamu, siemię lniane (1 łyżeczka dziennie),
- Orzechy włoskie (20-30 g dziennie),
- Tłuste ryby morskie (najlepiej 2 razy w tygodniu) np. łosoś.

Unikaj oleju słonecznikowego, kukurydzianego, palmowego.

## **II Białko**

- Indyk, kurczak, królik, chude mięso wieprzowe i wołowe,
- Ryby morskie 100 – 150 g 2 razy w tygodniu,
- Jaja – 5-6 sztuk/tydzień,
- Nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycza, naturalne tofu) – 3 porcje/tydzień,
- Fermentowane produkty mleczne (jeśli są tolerowane): jogurt, kefir, maślanka.

Unikaj wędlin wysokoprzetworzonych, mięsa czerwonego, kielbas, konserw, smażonych dań mięsnych.

### III Węglowodany

Wybieraj produkty z niskim indeksem glikemicznym (IG), wysokie IG stymuluje uwalnianie insuliny i IGF, które nasilają produkcję sebum i proces zapalny.

Wybieraj:

- Produkty pełnoziarniste (pieczywo żytnie, kaszę gryczaną, kaszę pęczak, owies, komosę, ryż brązowy, makaron razowy),
- Jedz 500 g warzyw dziennie w 2-3 porcjach;
- Owoce z niskim IG np. jagody, maliny, truskawki, czerwona porzeczka.

### IV Jakie produkty warto uwzględnić w diecie ?

- Wiśnie, jeżyny i borówki, potrafią zniwelować zaczerwienienie twarzy,
- Otręby pszenne, natkę pietruszki, soczewicę, ciecierzycę, boczniaki, dynię, orzechy, migdały, kaszę gryczaną, pieczywo razowe. Zawierają cynk, który zmniejsza stan zapalny, hamuje rozwój bakterii.
- Fermentowane produkty mleczne (jeżeli są dobrze tolerowane): kefir, jogurt naturalny, maślanek – wspierają mikrobiotę jelitową.
- Zioła przeciwzapalne i antyoksydacyjne: kurkuma, imbir, oregano, bazylika, rozmaryn, tymianek.

## PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE/nasilające objawy

### I Pokarmy powodujące rozszerzenie naczyń krwionośnych

- **Alkohol** (szczególnie czerwone wino, piwo, likiery).
- **Gorące napoje i potrawy** – najlepiej spożywać w temperaturze letniej.
- **Ostre przyprawy:** chili, pieprz cayenne, papryka ostra, wasabi.
- **Kofeina** – u części pacjentów nasila rumień, najlepiej ograniczyć do 1 małej kawy dziennie lub zastąpić kawą zbożową.

### II Produkty prozapalne

- Cukry proste i żywność wysokoprzetworzona (słodyczne, napoje słodzone, fast-foody).
- Tłuszcze trans i nadmiar kwasów tłuszczowych omega-6 (margaryny, smażone potrawy, chipsy).
- Tłusty nabiał i dojrzewające sery (u niektórych pacjentów nasilają rumień).

- Czerwone mięso i wędliny wysoko przetworzone.
- Produkty zawierające histaminę lub wyzwalacze jej uwalniania: pomidory, bakłażan, szpinak, awokado, truskawki, cytrusy, wino, ocet, sery dojrzewające.

### **III Indywidualne czynniki wyzwalające**

Każdy pacjent może mieć inne „triggery” (wyzwalacze). Warto prowadzić dziennik żywieniowy i objawów, zapisując:

- co i o której godzinie spożyto,
- warunki (np. gorąco, stres, wysiłek),
- reakcję skóry (rumień, pieczenie, obrzęk).

Pozwala to wyłapać indywidualne nietolerancje (np. na cynamon, pomidory, nabiał).

### **LITERATURA:**

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J.: Normy żywienia dla populacji Polski, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH-PIB, Warszawa 2022 r.
2. Matusiak Ł. Kaszuba A.: Trądzik różowaty- etiopatogeneza i postępowanie terapeutyczne- Dermatologia kliniczna. Wyd. PZWL, Warszawa 2022 r.
3. Robak E., Kulczyca L.: Trądzik różowaty – współczesne poglądy na patomechanizm i terapię. Postępy Hig Med. Dosw.2010 r. 64, 439-450
4. Pęksa R., Mroczek A.: Żywnienie a choroby skóry: aspekty praktyczne,. Warszawa 2021 r. Wyd. PZWL

Opracowała: Magdalena Grabarska – dietetyk

Wdanie I, 21.11.2025 r.