

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

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

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 charakterystykę 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. Żywnienie 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 Błażejewska-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