

Karen Fischer

Autorka oceněná za knihy *The Healthy Skin Diet* a *Younger in 28 Days*



Žít bez ekzému

Komplexní program
pro zvládnutí a prevenci ekzému

OBSAH

Úvod	7
Jak dieta proti ekzému funguje?	9

Část 1 Ekzém a strava

Kapitola 1 Zdravá pokožka a ekzém	16
Kapitola 2 Ekzém a strava – 60 let výzkumu	20
Kapitola 3 Zdravá játra, zdravá kůže	47
Kapitola 4 Dieta proti ekzému – v čem spočívá	60
Kapitola 5 Seznam 12 nejlepších potravin nezávadných pro ekzematiky a jiné užitečné suroviny	67
Kapitola 6 Doplňky stravy pro ekzematiky	94

Část 2 Informace netýkající se stravování

Kapitola 7 Péče o pokožku, make-up a denní režim	122
Kapitola 8 Obecná doporučení pro ekzematiky	132
Kapitola 9 Recepty na koupele a rychlou úlevu od svědění	137
Kapitola 10 Lupy	139
Kapitola 11 Mléčná krusta	142

Část 3 Program, jídelníček a recepty

Kapitola 12	Začínáme	146
Kapitola 13	Ekzém u kojenců	149
Kapitola 14	Dětský jídelníček a předpřipravené svačinky	156
Kapitola 15	Průvodce jídlem na oslavy a sladkostmi	182
Kapitola 16	Jídelníček pro dospělé a rodiny	185
Kapitola 17	Etapa 2: Rozšiřování jídelníčku	206
Kapitola 18	Recepty	214
Kapitola 19	Přehled potravin nezávadných pro ekzematiky	250
Kapitola 20	Průvodce nakupováním potravin nezávadných pro ekzematiky	258
	Poznámky	265
	Zdroje (v angličtině)	272
	Rejstřík	278

ÚVOD

Když měla moje dcera Ayva dva měsíce, objevily se jí na tváři červené skvrny připomínající akné. Ohyby loktů a kolen měla červené a mokvající a často se tak škrábala, že jí paže začaly krvácet. Když jedna sestřička z místního centra pro malé děti spatřila tehdy desetiměsíční Ayvu po delší době, zeptala se mě: „Vaše dcera má ještě pořád ekzém?“ Pomyslela jsem si, že to od ní byla celkem neslušná otázka, jelikož ekzém je přece genetická nemoc a co já bych s tím mohla asi dělat? I když jsem byla odbornicí na výživu, nenapadlo mě hledat pro své dítě jiné řešení než léčbu pomocí kortizonových a jiných silných mastí.

Když měla Ayva jeden rok, diagnostikovali jí alergii na roztoče, takže od té doby nemohla spát ani si hrát s plyšovými hračkami. Bylo nám doporučeno vyhýbat se nezdravému jídlu, aditivům a salicylátům. Když si hrála na trávníku, plavala v bazénu nebo hladila naši kočku, zrudla od hlavy až k patě, takže jsme museli dát kočku k babičce a zrušit hodiny plavání. V době, kdy se Ayva začínala cítit našťavaně kvůli tomu, že se tolik lišila od svých přátel, navštívila narozeninovou oslavu jednoho z jejích kamarádů. Snědla tam však něco, po čem se jí ekzém rozšířil po celém těle. Všimli jsme si, že se stávala na všechno čím dál citlivější a pohled na to, jak tím trpí, nám trhal srdce.

Začala jsem se proto věnovat výzkumu ekzému. Když byly Ayvě dva roky, navrhla jsem pro ni jednoduchý jídelníček a mix doplňků a k mému překvapení a nadšení ekzém za dva měsíce zmizel. Tyto dočasné změny v jídelníčku byly sice hodně přísné, ale Ayva si mohla brzy užívat běžných činností, jako hraní si s plyšovými hračkami, plavání v chlorovaném bazénu a občas taky mohla ochutnat narozeninové občerstvení, a to vše, aniž by se jí ekzém vrátil. V té době už ani nepotřebovala lokální steroidy. Jídelníček jsem časem rozpracovala, takže Ayva mohla po nějaké době jíst jakékoliv jídlo bez rizika následného propuknutí ekzému.

Podle výzkumu pacienti trpící ekzémem utratí až 2 000 dolarů ročně na léčbu ekzému a 36 procent z nich si denně více než deset minut aplikuje lokální steroidy a zklidňující masti. Přesto počet těchto pacientů neustále vzrůstá a za poslední léta se až ztrojnásobil. V současné době trpí ekzémem 20 procent obyvatel rozvinutých zemí, většinou se jedná o miminka a děti.¹

- Jedno z pěti dětí trpí na ekzém.
- Ve Spojeném království je více než 6 milionů ekzematiků, ve Spojených státech amerických jich je 31 milionů.

- V Austrálii se nachází 1 milion ekzematiků a téměř 6 milionů Australanů se za svůj život s ekzémem někdy potýkalo.
- Na Novém Zélandu má ekzém více než 10 procent obyvatel.

Dokud se nezačneme hlouběji zajímat o naše stravování, tedy hlavní faktor, který ovlivňuje náš genetický zdravotní stav, mohou data týkající se ekzému i nadále vzrůstat. Ordovas a Corella z laboratoře Nutrition and Genomics Laboratory Jeana Mayera při Ministerstvu zemědělství Spojených států na toto téma říkají:

„Příjem potravy je environmentální faktor, kterému jsme vystaveni po celý náš život. Proto jsou naše stravovací zvyky tím nejdůležitějším environmentálním faktorem, který působí na genovou expresi během našeho života.“² Užití moderních lékařských poznatků pro dočasnou úlevu vašeho dítěte je zcela v pořádku, ale dlouhodobé řešení obvykle zahrnuje úpravu jídelníčku.

Mé dceři je v současnosti dvanáct let, takže se tento program od své prvotní verze hodně změnil. V posledních deseti letech jsem o dietě dostávala zpětnou vazbu od svých pacientů, což mi umožnilo ji stále vylepšovat. Jedna z věcí, které miluji na své práci nejvíce, je čtení výzkumů ohledně zdraví pokožky. Často sedím doma ve své kanceláři ještě po půlnoci a pročítám lékařské publikace o ekzému, z nichž některé pocházejí až z 18. století (což byla pro ekzematiky velmi nebezpečná doba, jelikož v té době doktoři léčili ekzém toxickými těžkými kovy, v důsledku čehož pacienti čas od času zemřeli). Na konci 18. století začali někteří nemocniční lékaři propagovat změny v jídelníčku, které se ukázaly v boji proti ekzému jako velmi účinné. V polovině 19. století získaly na popularitě lokální steroidy, takže se začalo od výzkumu ekzému opouštět. Během posledních třiceti let se však výzkum vlivu stravy na ekzém stal opět populární. Kniha *Žít bez ekzému*, a konkrétně kapitoly dvě, tři a čtyři, se těmto výzkumům věnují podrobněji.

Pokud však vy či vaše děti právě teď trpíte ekzémem a chcete s úpravou jídelníčku začít co nejdříve, přeskočte první tři kapitoly a začněte kapitolou 4 „Dieta proti ekzému: V čem spočívá“. Jakmile se seznámíte s úpravou jídelníčku, můžete se vrátit zpátky k prvním kapitolám a vyplnit také dotazník v kapitole 2. Pokud se již u vašeho miminka ekzém objevuje, kapitoly o výzkumu a vyplnění dotazníku vám pomohou analyzovat stravování vaší rodiny před počítáním. Informace o úpravě jídelníčku pro vás budou užitečné až tehdy, když vaše miminko začne přijímat pevnou stravu.

Tabulka 1: Běžné potravinové alergie spojené s ekzémem

Běžné potravinové alergie u ekzematiků	Výskyt alergie (v procentech)
vejce (slepičí)	71
arašídý	65
mléčné produkty, kravské mléko	38
jiné ořechy	34
sezamová semínka	18
pšenice	13
sója	4

I když jsou testy na alergie užitečné, nezapomeňte, že nemohou identifikovat všechny možné alergeny. Přestože jste byli na alergie testováni, je možné, že se stále vystavujete potravinám, na něž jste citliví. Následující dotazník vám pomůže zjistit, zda se u vás objevují symptomy potravinové či environmentální alergie.

DOTAZNÍK 1: ALERGICKÉ PŘÍZNAKY

Zakroužkujte příznaky, které se u vás vyskytují pravidelně. Následně zakroužkujte odpovídající odpověď (ANO/OBČAS/NE) tak, aby nejlépe vyjadřovala to, s jakou frekvencí se u vás daný symptom (či skupina symptomů) objevuje. ANO = každý týden či den, OBČAS = každý měsíc nebo příležitostně, NE = nikdy nebo zřídka.

1. Nazální symptomy:

- svědí vás nos
 - kýcháte
 - sípáte
 - kape vám z nosu
 - máte ucpaný nos
 - máte odřený nos následkem častého smrkání/škrábání/utírání nosu
- ANO / OBČAS / NE

2. Kožní symptomy. Máte ...

- kopřivku
- vyrážku

ŽÍT BEZ EKZÉMU

- svědivou kůži
- ekzém
- zčervenalé tváře
- růžovku (rosacea)
- akné
- nepříjemný či neobvyklý tělesný pach
- nadměrné pocení
- otékání rtů/jazyku/očí/krku...

ANO / OBČAS / NE

Poznámka: Pokud vám natékají výše zmíněné části těla, navštivte svého lékaře či nemocnici, jelikož se může jednat o anafylaktickou reakci.

3. Oční symptomy. Máte ...

- tmavé kruhy pod očima („alergický monokl“)
- oteklé oči
- svědivé oči
- zánět spojivek
- bolesti očí
- dočasně rozmazaný zrak

ANO / OBČAS / NE

4. Žaludeční symptomy. Trpíte na ...

- průjem
- zácpu
- koliku
- přílišnou/zapáchající plynatost
- poruchy zažívání
- krvácení do trávicího traktu
- nevolnost
- žaludeční/břišní křeče/bolesti
- zvracení
- zápach z úst
- ztrátu chuti k jídlu
- pálení žáhy

ANO / OBČAS / NE

5. Míváte často bolesti hlavy nebo migrény?

ANO / OBČAS / NE

6. Symptomy spojené s krevním tlakem. Trpíte na ...

- nízký tlak
- vysoký tlak
- zrychlené bušení srdce
- zrychlený tep po konzumaci určitých potravin
ANO / OBČAS / NE

7. Symptomy pohybového aparátu. Trpíte na ...

- bolesti svalů
- bolesti kloubů
- svalovou slabost
ANO / OBČAS / NE

8. Změny v chování. Trpíte na ...

- úzkost
- hyperaktivitu (ADD/ADHD)
- dočasnou zmatenost
- velkou chuť na jídlo (často právě na to, na něž jste alergičtí)
- změny nálady po jídle
- problémy se spánkem (zvýšená potřeba spánku či nespavost)
ANO / OBČAS / NE

Pokud se u vás objevují tři či více alergických příznaků, je možné, že vám doposud nedidiagnostikovali alergii / citlivost na potraviny / chemické látky / environmentální faktory. S příznaky mohou být spojeny také jiné zdravotní faktory, a proto se v případě jakýchkoliv pochybností neváhejte obrátit na svého lékaře. Do té doby si vedte stravovací deník, abyste zjistili, co jste před záchvatem snědli (na str. 264 můžete vidět příklad stravovacího deníku).

Bude vás alergie trápit celý život?

U 40 procent kojenců a malých dětí se vyvine mírná až těžká forma ekzému či potravinové alergie. Vědci se v posledních dvaceti letech shodli, že se většina těchto dětí z potravinové alergie již v raném dětství vyléčí.¹⁸ Existuje však riziko vzniku „atopického pochodu“, který je také znám jako „alergický pochod“. Tento jev je spojený s ekzémem v raném dětství, jehož forma se s přibývajícím věkem mění. Příkladem jsou děti, které do tří let věku trpí na ekzém a alergii. Časem se sice alergických projevů zbaví, ale ty se později projeví jako závažnější astmatické symptomy – sípota a problémy s dýcháním. V dospívání se pak astma-

Doporučení

- Nezařazujte do stravy umělé přídatné látky.
- Před konzumací ovoce a zeleniny plody namočte na několik minut do vody. Na tvrdé ovoce a zeleninu použijte měkký kartáček, a pokud je to možné, oloupejte je.
- Pro více informací o tom, kterým chemickým látkám se vyhýbat, si přečtete kapitolu 8 „Obecná doporučení pro ekzematiky“.
- Na str. 259–263 naleznete užitečného průvodce nakupováním, který vám pomůže vyznat se v přídatných látkách.
- Pokud trpíte ekzémem, vyhýbejte se přírodním zdrojům MSG, mezi něž patří sójová omáčka, rajčata a hroznové víno (v tabulce 3 na str. 39 si můžete pročíst seznam potravin s MSG).
- Vyhýbejte se umělému MSG a ostatním dochucovadlům.
- Vyhýbejte se potravinám a nápojům bohatým na siřičitany, včetně sušeného ovoce a alkoholu (seznam potravin bohatých na siřičitany naleznete v tabulce 3 na str. 39).
- Obohaťte svou stravu o vitamín C, E a kyselinu alfa-lipoovou (více informací o doplňcích stravy viz kapitola 6).

LAKTÓZA A MLÉČNÉ VÝROBKY

Laktóza je cukr, který je obsažen v mléčných výrobcích, např. v kravském mléce, jogurtech, másle a sýrech. K rozštěpení laktózy potřebujeme mít v zažívacím ústrojí enzym laktázu. Pokud vaše tělo neprodukuje dostatečné množství tohoto enzymu, vzniká u vás intolerance laktózy, jejíž projevy jsou následující: průjem, plynatost, křeče, nadýmání. Intolerance laktózy se vyskytuje u více než 40 procent ekzematiků, kteří po konzumaci laktózy zažívají zhoršení symptomů ekzému.⁷⁴

Kromě intolerance laktózy se u 38 procent ekzematiků vyskytuje alergie na kravské mléko a mléčné výrobky.⁷⁵ I lidem, kteří alergií na mléčné výrobky netrpí, však může mléko poškodit střevní sliznice. Výzkumy ukazují, že u 50 procent kojenců s prokázaným nedostatkem železa (častá konzumace mléka může také vést k nedostatku železa a anémii) způsobuje konzumace laktózy krvácení do trávicího traktu. V poškozené střevní sliznici vznikají drobné dírký, kterými se mohou větší částice jídla dostat do těla a způsobit tak alergickou reakci. Naturopati tento stav označují jako „syndrom dřavého střeva“ a oficiální lékařský termín je „syndrom zvýšené propustnosti střev“. Jedním z neefektivnějších způsobů léčby ekzému je vyřadit mléčné výrobky

Kapitola 3

ZDRAVÁ JÁTRA, ZDRAVÁ KŮŽE

Játra jsou po kůži druhým největším orgánem lidského těla. Tento orgán vykonává řadu důležitých funkcí, které mohou do značné míry ovlivnit vzhled vaší kůže. Játra filtrují každou minutu více než jeden a půl litru krve a jejich krevní zásobením je dvojitý: První obsahuje čerstvě okysličenou krev ze srdce, zatímco druhé obsahuje krev ze žaludku a střev, obohacenou o čerstvě absorbované živiny, toxiny, mikroby, léky a hormony. Játra hrají hlavní roli v detoxikaci všech těchto látek, takže díky nim máme neustále zdravou krev, která pomáhá zásobovat tělo živinami, aby naše kůže byla krásná.

U ekzematiků se může vyvinout steatóza jater, což je nemoc způsobená hromaděním tukových částic v játrech a jejich následným zvětšením. Výzkum dr. Kimaty z oddělení Department of Pediatrics and Allergy v nemocnici Ujita v japonském Kjótu prokázal, že více než 17 procent neobézních dětí s ekzémem trpí na steatózu. Děti s ekzémem trpí steatózou mnohem častěji než děti *bez ekzému* (3,2 procenta), děti se *sennou rýmou* (3,7 procenta) či *astmatem* (5 procenta). Výzkum dr. Kimaty nám tedy napovídá, že existuje spojitost mezi atopickým ekzémem a malabsorbčním syndromem, nedostatkem živin a konzumací transmastných kyselin. Všechny vyjmenované problémy mají vliv na zdravotní stav jater.

Detoxikace v kostce

Co se stane s lékem na předpis poté, co se dostane do těla pacienta? V posledních stoletích se provedl rozsáhlý výzkum, který se snažil na tuto otázku najít uspokojivou odpověď. Již v 18. století stanovili vědci hypotézu o tom, že se toxin po požití přemění na látku rozpustnou ve vodě a následně je odveden pryč společně s močí. V roce 1842 byl proveden pokus, v rámci něhož Keller tuto hypotézu potvrdil. V rámci pokusu využil aminokyselinu glycin. V roce 1974 vydal R. T. Williams článek s názvem „Detoxification Mechanism“, ve kterém poprvé popsal dvě samostatné fáze detoxikace. V současné době je výzkum detoxikace toxinů jednou z nejdůležitějších částí testování léků. Tyto testy provádějí farmaceutické společnosti s cílem snížit riziko předávkování pacientů léky na předpis. Výzkum detoxikace jater může také napomoci léčbě ekzému.

Kapitola 6

DOPLŇKY STRAVY PRO EKZEMATIKY

Na obnově, péči a hydrataci vaší kůže spolupracuje spousta živin, kterými se budeme podrobně zabývat v této kapitole.

Poznámka: Pro nejlepší výsledky užívejte tyto doplňky v kombinaci s dodržováním diety proti ekzému. Doplňky nekombinujte s bylinnými přípravky či s doplňky se zeleninovými extrakty (např. s extraktem z brokolice), jelikož jsou bohaté na salicyláty a jiné chemické látky.

VITAMÍN C

Naše tělo je neobyčejně vynalézavé, jelikož si v trávicím traktu vytváří mnoho vlastních vitamínů a v játrech a kostech si ukládá minerály. Tělo však neprodukuje a neukládá vitamín C, a proto ho musíme přijímat ve stravě. Vitamín C (známý také jako kyselina askorbová) pomáhá vstřebávat železo a měď, je nezbytný pro tvorbu kolagenu v kůži, chrání tělo proti infekcím a je nutný pro detoxikaci jater. Vitamín C dále rozkládá imidazolový kruh molekuly histaminu, takže je považován za přírodní antihistaminikum.¹ Proto je důležité, aby se u alergiků nevyvinul nedostatek vitamínu C, jehož následkem může dojít k histaminové toxicitě a zhoršení alergických reakcí. Nedostatku vitamínu C můžete předejít konzumací produktů bohatých na vitamín C (papája, růžičková kapusta) či doplňků stravy s vitamínem C.

Mezi symptomy nedostatku vitamínu C řadíme alergie, suchou pokožku, hrbatou/hrubou kůži, snadný vznik modřin, malé fialové skvrny na kůži, únavu, deprese, vypadávání zubů, krevní výrony, krvácení dásní, natékání dolních končetin, bolest kloubů (zaměnitelné za artritidu) a špatné hojení ran.^{2,3} Nedostatečný či nulový příjem vitamínu C u kojenců (z mateřského mléka, tedy když má matka nedostatek vitamínu C) může u dětí vypadat jako „syndrom třeseného dítěte“ (snadný vznik modřin, krvácení do mozku, krví podlité oči a zlomeniny).⁴ Podle nejnovějších výzkumů se Američané stále potýkají s kur-

dějemi (běžná nemoc námořníků v 17. století), protože lidé nejedí dostatečné množství ovoce a zeleniny.⁵

Nedostatek vitamínu C může nastat následkem diet, například těch, které omezují konzumaci ovoce (dieta s vysokým obsahem bílkovin a nízkým obsahem sacharidů), vakcinací/imunizací, v důsledku častého užívání aspirinu či velkých dávek salicylátů, antikoncepčních pilulek, stresu, kouření a diabetu.^{6,7} Ne všechny druhy ovoce a zeleniny obsahují dostatečné množství vitamínu C.

Potraviny bohaté na vitamín C

Na uvedeném seznamu figurují potraviny bohaté na vitamín C s jejich přesným obsahem vitamínu C v miligramech:

- 100 g růžičkové kapusty, 110 mg
- 150 g papáji, 90 mg
- 100 g zelí, 45 mg
- 100 g pórku, 30 mg
- 100 g batátů, 25 mg
- 100 g tuřínu, 25 mg
- 1 střední brambor, 30 mg
- 100 g zelených fazolek, 20 mg
- 1 banán, 15 mg
- 3 jarní cibulky, 15 mg
- 10 g petržele, 10 mg
- 100 g kvajávy, 245 mg (nevhodná během první etapy)

Dávkování vitamínu C pro ekzematiky	
Věkové rozmezí	Celkový denní příjem vitamínu C ^{*)} (dávkování doplňků stravy je uvedeno v závorkách)
Dospělí	200–500 mg (80 mg formou doplňků stravy užitých společně s jídlem) + konzumace 2 ½ hrnku ovoce a zeleniny, což dodá přibližně 200 mg vitamínu C
5–17 let	70–100 mg (40 mg formou doplňků stravy užitých společně s jídlem) + konzumace 1 ½ hrnku ovoce a zeleniny
1–4 roky	60–100 mg (20 mg ve formou doplňků stravy, užitých společně s jídlem) + konzumace 1 hrnku ovoce a zeleniny
0–12 měsíců	25–35 mg z mateřského mléka či kojenecké výživy. Kojencům na pevné stravě podávejte 1 lžičku až ½ hrnku ovoce a zeleniny denně, přesné množství závisí na věku a chuti

^{*)} Poznámka k dávkování viz dále.

PŘECHOD NA PEVNOU STRAVU

„Pevná strava“ označuje první stravu mimo mléka, kterou vašeho kojence krmíte. Většinou se jedná spíše o kašovitou a rozmačkanou stravu než stravu pevnou. Poslední výzkumy dokázaly, že s přechodem na pevnou stravu byste neměli čekat déle než šest měsíců, jelikož později se *zvýšuje* riziko vzniku alergií a ekzému. Proto se v současné době doporučuje, aby *kojenci přešli na pevnou stravu po čtvrtém měsíci*, neurčí-li pediatr či lékař jinak.¹ Toto obecné doporučení však nemusí být tím pravým pro všechny kojence. Je možné, že vaše dítě po čtvrtém měsíci nedokáže během jídla ještě sedět vzpřímeně, takže pokud dítě vykazuje jakékoliv známky toho, že na pevnou stravu není připraveno, vyčkejte (maximálně) do jeho šesti měsíců.

Abyste dokázali určit, které potraviny způsobují u dítěte alergie a intolerance, zařazujte potraviny do jídelníčku jednotlivě a před vyzkoušením další potraviny vyčkejte tři dny. Doporučuji vyzkoušet novou potravinu dříve než před spaním (během spánku nemůžete zkontrolovat, zda u dítěte nevznikla nežádoucí reakce). Pokud tedy u dítěte nastane anafylaktický šok ohrožující jeho život, a dítě napuchne tak, že má potíže s dýcháním, zjistíte to okamžitě a ihned se můžete vydat do nemocnice či k lékaři. Pokud u kojence zaznamenate mírnější symptomy, např. vypuknutí ekzému, neklidné chování, průjem^{*)} či zvracení^{*)}, poznamenejte si to do stravovacího deníku a vyřadte danou potravinu z jídelníčku (když bude vaše dítě starší, můžete danou potravinu otestovat znovu). Nedávejte dítěti jídlo, kterým by se mohlo zadusit, např. ořechy, sušenky, topinky, tvrdé kusy ovoce či zeleniny atd.

Kupovaná kojenecká strava

Kupovaná kojenecká strava (v zavařovacích sklenicích, plechovkách) se kojencům obecně nedoporučuje, jelikož může obsahovat ingredience, které symptomy ekzému zhoršují. Jedná-li se však o čistý příkrm (např. čisté brambory či čistá vařená hruška), jejich příležitostná konzumace kojenci neuškodí (takže tuto stravu můžete používat také jako záložní plán). Vždy však zkontrolujte, že jsou všechny obsažené ingredience nezávadné pro ekzematiky.

^{*)} Průjem a zvracení může vést k dehydrataci, takže je dobré dítěti podat hydratující elektrolyty. Pokud k tomu dojde, obraťte se na svého lékaře.

Strava od čtvrtého měsíce

Hlavním zdrojem stravy bude stále mateřské či kojenecké mléko, zkuste však dítěti podat první pevnou stravu. Následující seznam začíná nejoblíbenějšími prvními pevnými pokrmy:

1. Rýžová kaše bez příchuti. Kaše by měla být obohacena o železo, jehož zásoby u kojenců v tomto období ubývají. Upřednostňujte kaše bez příchuti (ani ovocné příchutě) a řiďte se instrukcemi, které naleznete na obalu. Pokud po konzumaci kaše dojde ke zhoršení symptomů ekzému, poraďte se s výživovým poradcem. Vhodnou alternativou může být quinoa (ta však neobsahuje přidané železo).
2. Rozmixovaná zelenina. Nejdříve vyzkoušejte zeleninu nezávadnou pro ekzematiky, mezi kterou patří rozmixované brambory, batáty, mrkve a čajoty (více viz „Přehled potravin nezávadných pro ekzematiky: Etapa 1“ v 19. kapitole). Jestliže reakci vyvolá konzumace batát či mrkví, může být způsobena citlivostí na salicyláty.
3. Rozmixované ovoce (začínáme zeleninou, pak zkusíme ovoce). Nedávejte kojencům ovoce dříve, než vyzkouší zeleninu – mohli by si tak zvyknout na sladké, takže by pak odmítali slané pokrmy. Následující ovoce je pro ekzematiky vhodné: hrušky (oloupané a rozmixované), rozmačkaný banán a papája. Nežádoucí reakce na banány či papáju znamená, že je vaše dítě pravděpodobně citlivé na salicyláty.

Vaše dítě by mělo každý den konzumovat pro ekzematiky nezávadnou zeleninu, což přispěje k tomu, že u něj nepropukne ekzém.

Strava od šestého měsíce

Pokračujte v podávání rýžové kaše, nezávadné zeleniny a ovoce a mateřského či kojeneckého mléka. Do jídelníčku však přidejte také masa a luštěniny s vysokým obsahem železa, jehož větší množství děti potřebují pro správný růst. Nejlepší je začít s libovým jehněčím masem a poté s kuřetem bez kůže. Nezapomeňte však, že kojencům vždy podáváme maso namleté na drobno (a bez konzervantů a antibiotik, zato v biokvalitě či z volného výběhu a hlavně čerstvé). Kromě toho dítěti připravte rozmačkanou čočku, cizrnu, fazole atd. (více informací viz „Průvodce nakupováním potravin nezávadných pro ekzematiky: Etapa 1“ na str. 259–260). Nedávejte dětem játra či pokrmy s játry, jelikož se jedná o orgán, ve kterém se hromadí pesticidy a chemické látky.

Strava od osmého měsíce

Pokud vaše dítě nemělo s jídlem doposud žádné problémy a cítíte, že je připraveno na malá sousta pevného jídla, můžete mu zkusit dávat menší plátky ovoce nezávadného pro ekzematiky, kousky podušené mrkve, plátky brambor a batátů či bezlepková rýžová nebo pohanková vřetena (v této etapě však nepodáváme kukuřičné, pšeničné těstoviny či dlouhé špagety).

Strava od dvanáctého měsíce

Aby vaše dítě ochutnalo různé konzistence a chuti, mělo by již v této etapě jíst nakrájené potraviny. V další kapitole naleznete jídelníček pro děti.

NÁPOJE

Mezi nejvhodnější nápoje pro miminka řadíme mateřské mléko, kojenecké mléko bez mléčných složek, převařenou vodu (viz následující odstavec) a Léčebný vývar (str. 228). Šestiměsíčnímu kojenci můžete připravit také Tarzanův džus (str. 224) – nepřidávejte však do něj klíčky mungo fazolek, jelikož mohou obsahovat bakterie.

Jak sterilizovat vodu pro kojence

Voda pro děti mladší jednoho roku musí být sterilizovaná, aby se z ní vyhubily všechny bakterie, zchlazená, a až poté podána dítěti. Převařená voda naopak není vhodná pro děti starší jednoho roku, jelikož si jejich trávicí trakt musí na nesterilizovanou vodu zvykat, aby se tak posílil jejich imunitní systém. Děti starší jednoho roku by tedy již měly pít filtrovanou kohoutkovou vodu.

KTERÝM POTRAVINÁM SE VYHNOUT

Nedávejte kojencům potraviny, které mohou být problematické, např. mléčné výrobky (sýry, jogurty, máslo, kravské mléko atd.), vejce, ryby, burákové máslo a jiné ořechy a pasty, včetně tahini pasty / pasty ze sezamových semínek. Před konzumací vyjmenovaných potravin požádejte lékaře o provedení testu na alergie. Kojenci by také neměli pít ovocné džusy, ovocné šťávy a slazené nápoje.

PROŘEZÁVÁNÍ PRVNÍCH ZUBŮ

Pokud se vašemu dítěti prořezávají první zuby, můžete mu připravit domácí rýžové suchary (bez obsahu pšenice a mléčných produktů). Jednoduchý recept naleznete na str. 226.

Gel na dětské dásně

Gely na dětské dásně obsahují velké množství salicylátů, takže mohou u citlivějších kojenců vyvolat ekzém, a proto tyto gely nepoužívejte. Kojenci, kterému se prořezávají první zoubky, můžete ulevit následujícími způsoby:

1. Pořídte jim kousací hračky, např. chladicí kousací kroužek. Ten můžete vložit na chvíli do mrazničky, takže pak bude kojence při kousání chladit.
2. Pro úlevu od bolesti můžete lékaře požádat o dětský paracetamol bez umělých barviv. Pokud má kojeneček bolesti nebo je neklidný, rozetřete mu malé množství paracetamolu na dásně.

Obecná doporučení

- Pomozte svému dítěti, aby se cítilo co nejpohodlněji. Pokud chcete, používejte krémy, které byly dítěti předepsány.
- Ke zmírnění svědění použijte recepty z kapitoly 9 „Recepty na koupele a rychlou úlevu od svědění“.
- Pokud určitá potravinu způsobí vašemu dítěti ekzém, zkontrolujte přehled potravin nezávadných pro ekzematiky (viz 19. kapitola) a zjistěte, které chemické látky daná potravinu obsahuje.
- Až vaše dítě překročí jeden rok, řiďte se kapitolou 14 „Dětský jídelníček a předpřipravené svačinky“.

IMUNIZACE

Dotaz: Které jídlo je po očkování nevhodnější?

Odpověď: Dejte dítěti před očkováním i po něm papáju. V důsledku očkování bude mít dítě zvýšenou hladinu histaminu v krvi, takže je možné, že bude na pohled nemocné. Papája je v této situaci velmi nápomocná, jelikož je bohatá na vitamín C, který hladinu histaminu snižuje. Kojíte-li, užijte v době očkování vitamín C (nejlépe v jeho stabilizované formě, např. jako askorbát hořečnatý či jakýkoliv jiný askorbát v kombinaci s vitamínem B6 – tyto látky se dostanou do mateřského mléka, takže vašemu dítěti mohou pomoci zvládnout nárůst histaminu po očkování).

ŽÍT BEZ EKZÉMU

Den 4		
Snídaně 🍷*	Dopolední svačina ○	Oběd *B♣
<p>Doplňky stravy s filtrovanou vodou nebo Džusem pro zdravou kůži (str. 224)</p> <p>Vyberte si jeden z následujících pokrmů: Omega müsli (str. 216), Kaše s překvapením (str. 217), Kaše z quinoy (str. 218) a Smoothie pro zdravou kůži (str. 225)</p> <p>(Pokud vám došel Léčebný vývar, připravte si další dávku – str. 228)</p>	<p>Vyberte si jeden z následujících pokrmů: papája, banán nebo oloupaná hruška, Ovocný salát nezávadný pro ekzematiky (str. 219) nebo Smoothie pro zdravou kůži (str. 225)</p> <p>Filtrovaná voda a/nebo Džus pro zdravou kůži (str. 224)</p>	<p>Vyberte si jeden z následujících pokrmů: Navrhněte si vlastní sendvič (str. 229), Papájové závitky z rýžového papíru (str. 231), Salát z pečených batátů (str. 234) nebo Pečené bramborové hromádky (str. 233) – všechny tyto recepty mají také bezlepkovou alternativu</p> <p>Filtrovaná voda</p>
Odpolední svačina *	Večeře B*	Ohodnoťte svůj ekzém: /10
<p>Vyberte si jeden z následujících pokrmů: kousky mrkve a řapíkatého celeru s Hummusem bez sezamu (str. 222) a kreky z hnědé rýže nebo Salát alkalická bomba (str. 234)</p> <p>Filtrovaná voda nebo Džus pro zdravou kůži (str. 224)</p>	<p>Vyberte si jeden z následujících pokrmů: Pečená ryba s bramborovou kaší (str. 237) nebo polévka dle vašeho výběru (str. 235–236)</p>	<p><i>Poznámky</i></p>

Den 5		
Snídaně 🍷*	Dopolední svačina 🍷	Oběd *B♣
<p>Doplňky stravy s filtrovanou vodou nebo Tarzanovým džusem (str. 224)</p> <p>Vyberte si jeden z následujících pokrmů: Omega müsli (str. 216), Kaše s překvapením (str. 217), Kaše z quinoj (str. 218) a Smoothie pro zdravou kůži (str. 225)</p>	<p>Vyberte si jeden z následujících pokrmů: papája, banán nebo oloupaná hruška, Ovocný salát nezávadný pro ekzematiky (str. 219) nebo Smoothie pro zdravou kůži (str. 225)</p> <p>Filtrovaná voda a/nebo Džus pro zdravou kůži (str. 224)</p>	<p>Vyberte si jeden z následujících pokrmů: Navrhněte si vlastní sendvič (str. 229), Papájové závitky z rýžového papíru (str. 231), Salát z pečených batátů (str. 234) nebo Pečené bramborové hromádky (str. 233) – všechny tyto recepty mají také bezlepkovou alternativu</p> <p>Filtrovaná voda</p>
Odpolední svačina *	Večeře B*	Ohodnoťte svůj ekzém: /10
<p>Vyberte si jeden z následujících pokrmů: kousky mrkve a řapíkatého celeru s Hummusem bez sezamu (str. 222) a kreky z hnědé rýže nebo Salát alkalická bomba (str. 234)</p> <p>Filtrovaná voda nebo Džus pro zdravou kůži (str. 224)</p>	<p>Vyberte si jeden z následujících pokrmů: Kuře na skořici (str. 240) nebo polévka dle vašeho výběru (str. 235–236)</p>	<p><i>Poznámky</i></p>

NÁPOJE

Džus pro zdravou kůži GFS ** ○ ●

PORCE: 2 DOSPĚLÍ, DOBA PŘÍPRAVY: 5 MINUT

Tento vysoce alkalizující nápoj slouží ke zmírnění zánětů, nastolení acidobazické rovnováhy a podpoře detoxikace toxinů v játrech. V případě citlivosti na salicyláty (jichž má tento džus velké množství) doporučuji upřednostnit Tarzanův džus (recept viz níže).

- 3 řapíkaté celery
- 1–2 mrkve s odstraněnými vršky (S)
- ½ střední červené řepy (S)
- 2 zralé hrušky

Zeleninu omyjte a očistěte a hrušky oloupejte. V odšťavňovači ze všech surovin udělejte šťávu, jejíž přípravu dokončíte přidáním malého množství filtrované vody.

POZNÁMKY

- Pouze v etapě 2: Přidejte malý kousek čerstvého, oškrábaného zázvoru.

Tarzanův džus GF ** ○ ●

PORCE: 2 DOSPĚLÍ, DOBA PŘÍPRAVY: 5 MINUT

Tento nápoj obsahuje malé množství přírodních chemických látek. Je navržen tak, aby nastolil acidobazickou rovnováhu v těle a podpořil detoxikaci chemických látek v játrech. Poměr ingrediencí si můžete podle vaší chuti upravit.

- 4 řapíkaté celery
- 2 zralé velké hrušky
- 1–2 hrsti klíčků mungo fazolek (pouze ty nejčerstvější a důkladně omyté)

Omyjte a očistěte celer a oloupejte hrušky. V odšťavňovači ze všech surovin udělejte šťávu, jejíž přípravu dokončíte přidáním malého množství filtrované vody.

POZNÁMKY

- Klíčení mungo fazolek se nemusíte bát, pomůže vám s tím návod ze str. 71. Do džusu můžete přidat také hrst petrželové natě.

Průvodce nakupováním nezávadných potravin pro ekzematiky: Etapa 1

Ovoce

- banány (kromě baby banánů)
- hrušky
- papája

Zelenina a bylinky

- petržel
- česnek (ne čínský)
- růžičková kapusta
- pažitka (není v receptech)
- čajot (není v receptech)
- pórek
- ledový salát
- římský salát
- klíčky mungo fazolek (pouze ty nejčerstvější, zkontrolujte datum spotřeby)
- celer
- zelí, červené či bílé
- zelené fazole
- jarní cibulka
- brambory, např. odrůdy Carisma nebo nové (ne odrůdy: Desiree, Sebago, Pontiac, Nadine)
- batáty
- mrkev
- tuřín
- červená řepa (čerstvá, ne zavařená)

Zdravé potraviny

- lněný olej (kupujte pouze olej chlazený, např. značky Melrose)
- lněná semínka, celá (ne drčená či směsí s lněnými semínky)
- granulovaný lecitin (např. Nature First či Soland)

Náhrady mléka a nápoje

- sójové mléko v biokvalitě (lepší než trvanlivé mléko v kartonech je chlazené čerstvé mléko či mléko z celých sójových bobů – tedy ne mléko

ze sójového izolátu či mléka ochucená)

- sójové mléko bez sladu
- rýžové mléko v biokvalitě
- ovesné mléko (volitelné, není v receptech)
- konvice na filtrovanou vodu, např. značky Brita

Oleje

- rýžový olej

Obiloviny, pečivo, cereálie

- špaldový kváskový chléb bez konzervantů (např. Sonoma špaldový kvásek)
- bezlepkové pečivo (v případě potřeby, bez konzervantů – zkontrolujte složení)
- rýže Basmati (ne jasmínová či bílá)
- hnědá rýže (nejlépe s nízkým GI)
- ječmen
- pohanka, pražená (není v receptech)
- pohankové těstoviny (bez pšenice)
- bezlepkové těstoviny (nejlépe nekučičné)
- ovesné vločky (nejlépe bez pšenice)
- cereálie z pufované hnědé rýže, neochucené (nejsou v receptech)
- quinoa (ne pufovaná)

Sladidla a dochucovadla

- rýžový sirup
- pravý javorový sirup (volitelný)
- zlatý sirup (na pečení)
- vanilkový lusk nebo pravý vanilkový extrakt
- karobový prášek (ne kakao)

Pečení a mouky

- špaldová mouka (nejlépe celozrnná)
- bezlepková samokypřící mouka (mouka s kypřícími složkami, např. White Wings Gluten Free)

Žít bez ekzému



Karen Fischer, nutriční terapeutka, odbornice na kůži a matka dvou dětí, je často označována jako „poslední naděje“ pro ekzematiky, kteří bez úspěchu vyzkoušeli veškeré možnosti léčby ekzému.

V návaznosti na svůj úspěch s léčbou ekzému své dcery se Karen během posledních deseti let věnovala výhradně léčbě ekzematiků všech věkových skupin, počínaje novorozenci. V tomto vydání světového bestselleru představuje výsledky svého několikaletého výzkumu a sdílí vyzkoušené tipy na léčbu tohoto nepříjemného kožního onemocnění.

Tento komplexní program pro ekzematiky zahrnuje:

- rychlou úlevu od svědění
- péči o kůži a informace netýkající se stravy
- rady jak předejít citlivosti na chemické látky
- rychlý detoxikační program pro dospělé
- léčbu lupů a seboroické dermatitidy
- jídelníčky pro všechny věkové kategorie, včetně svačin do školy a občerstvení na oslavy
- vynikající recepty
- praktické nákupní seznamy

Konečně se vám dostává do rukou kniha, na kterou jste celou dobu čekali!

„...neocenitelný nástroj ke zlepšení celkového zdraví a stavu kůže milionů ekzematiků po celém světě.“

Dr. Gary M. Leong, MBBS, FRACP, Ph.D.



9 788075 541635

Doporučená cena 319 Kč

www.anag.cz

ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY