

ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY

Atopowe zapalenie skóry, zwane również egzemą atopową, coraz częściej pojawia się w krajach uprzemysłowionych. W ciągu ostatnich 40 lat liczba zachorowań prawdopodobnie nawet potroiła się, jednak brakuje jeszcze na ten temat statystyk. Mechanizmy patofizjologiczne nie są do końca wyjaśnione. Szacuje się, że obecnie 20% dzieci dotkniętych jest tą chorobą. Wydaje się, że istnieje związek między polepszeniem higieny życia, zwłaszcza tej żywieniowej, a zwiększeniem zachorowań na niektóre choroby autoimmunologiczne i alergiczne (teoria higieny).

W przypadku atopowego zapalenia skóry u niemowląt 50–70% sytuacji ma podłoże alergiczne, tzn. przynajmniej jeden z rodziców cierpi na alergię.

Ze strony rodziców wciąż powraca pytanie na temat właściwego doboru żywności i jeśli nawet nie są przekazywane żadne zakazy, to w 75% przypadków rodzice samodzielnie nakładają na dzieci ograniczenia żywieniowe (według angielskich badań). Co robią? Przede wszystkim wykluczają nabiał i jajka, mimo że niekoniecznie są one odpowiedzialne za wystąpienie dolegliwości.

Nadmierne wykluczanie poszczególnych grup produktów z diety może spowodować szkodliwe zachwianie równowagi żywieniowej. Niezbędne jest więc wzięcie pod uwagę niepokoju rodziców i udzielenie szczegółowych porad na temat wyboru żywności dla ich dzieci. Przydatne jest również przekazanie porad żywieniowych kobietom w ciąży w przypadku atopii.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Niemowlę

WYSOKIE RYZYKO ATOPII, PROFILAKTYKA

Lekarz...

Data...

Pan/Pani...

W sytuacji, w której przynajmniej jeden z rodziców jest dotknięty alergią, w przypadku niemowlęcia należy:

- przedłużyć **karmienie naturalne** do co najmniej 6 miesiąca życia;
- w przypadku niewystarczającej ilości pokarmu, niemożliwości lub niechęci karmienia piersią należy wybierać hipoaergiczne **mleko modyfikowane, oznaczone symbolem HA**;

- wprowadzać ostrożnie, jeden po drugim, produkty potencjalnie najbardziej uczulające lub uznane za źle tolerowane;
- nie wprowadzać wcześniej niż:
 - w 9 miesiącu produktów zbożowych zawierających gluten*;
 - w 12 miesiącu, stopniowo i pojedynczo, jeden po drugim, wprowadzać następujące produkty: jajka, ryby, owoce egzotyczne (kiwi...), seler, zielony groszek, przyprawy na bazie musztardy;
 - w 36 miesiącu, wprowadzić orzechy (migdały, orzeszki, pistacje, kasztany) do posiłków.

W przypadku najmniejszych wątpliwości należy skontaktować się z lekarzem prowadzącym lub alergologiem.

[* W Polsce obecnie zaleca się u niemowląt karmionych wyłącznie piersią stopniowe wprowadzenie glutenu w małych ilościach, w 5–6 miesiącu życia. U niemowląt karmionych sztucznie zaleca się wprowadzenie glutenu nie wcześniej niż w 5 m.ż., a nie później niż pod koniec 6 m.ż. – przyp. red.].

W PRZYPADKU ROZWINIĘCIA ATOPOWEGO ZAPALENIA SKÓRY

Lekarz...

Data...

Pan/Pani...

Jeśli u niemowlęcia wystąpi atopowe zapalenie skóry, należy wybrać mieszankę mleczną zawierającą hydrolizaty białka. Przykładowo we Francji:

- *Galliagène Progress*,
- *Néocate*,
- *Nutramigen*,
- *Prégomine*.

[W Polsce stosowane są następujące mieszanki zawierające hydrolizaty białkowe: hydrolizaty kazeinowe Nutramigen, Pregestimil; hydrolizaty z białek serwatkowych, Bebilon Pepti 1, 2, Bebilon Pepti MCT, Profylac, Alfare; preparaty o wysokim stopniu hydrolizy zawierające wolne aminokwasy (Bebilon Amino, Neocate) – przyp. tłum.].

■ Dziecko

Lekarz...

Data...

Pan/Pani...

Niezbędne jest dbanie, aby dziecko miało prawidłowo zbilansowaną dietę.

- **Nie wykluczać nadmiernie produktów z jadłospisu.**
- **Dbać o właściwą równowagę flory jelitowej**, regularnie spożywając jogurt naturalny, probiotyki, mleko dla niemowląt, które je zawiera, lub ich odpowiedniki (enzymy).

[W Polsce dostępne są m.in. **Bebilon pepti**, zawiera prebiotyk – kompozycję oligosacharydów GOS/FOS; **Nutramigen LGG** – zawiera probiotyk – *Lactobacillus GG*; **Hipp Plus** – probiotyk – zawiera kultury bakterii kwasu mlekowego (nie wyszczególniono szczepów) – przyp. tłum.].

■ **Kobiety w ciąży**

Lekarz...

Data...

Pan/Pani...

W przypadku, gdy kobieta w ciąży lub jej mąż są alergikami, istnieje ryzyko, że u dziecka wystąpią zmiany skórne, zwane atopowym zapaleniem skóry lub egzemą atopową. Aby zapobiec tej dolegliwości, mimo że nie ma całkowitej zgodności w tej kwestii, zaleca się unikanie spożywania:

- produktów na bazie **orzechów ziemnych**;
- **owoców oleistych**.

W przypadku skłonności do alergii odradza się także spożywanie **jajek, ryb i mleka**. Jeśli skłonności takie nie występują, spożywanie ryb bogatych w kwasy tłuszczowe omega 3 może zapobiec rozwinięciu się atopowego zapalenia skóry.

Należy podczas każdego posiłku spożywać jogurt naturalny oraz dbać o właściwą równowagę flory jelitowej, co może pomóc w obniżeniu ryzyka wystąpienia atopowego zapalenia skóry.

■ WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE DLA PACJENTA

■ **Przedłużyć okres karmienia piersią do 6 miesiąca życia**

U noworodków z podwyższonym ryzykiem atopii (rodzic z alergią) karmienie piersią nie powinno zakończyć się zbyt wcześnie i, jeśli to możliwe, powinno być wydłużone do 6 miesięcy, w celu opóźnienia kontaktu z potencjalnie uczulającymi produktami. W przypadku pojawienia się atopowego zapalenia skóry należy zastosować hydrolizaty kazeiny (Galligene, Progress, Nutramigen) lub hydrolizaty kolagenu (Neocate, Pregomine). Te preparaty są również zalecane w przypadku alergii na krowie mleko. Jeśli karmienie piersią nie jest możliwe, w sytuacji podwyższonego ryzyka atopii (co należy odróżnić od obecności atopowego zapalenia skóry) zaleca się zastosowanie hipoalergicznego mleka modyfikowanego (częściowe hydrolizaty białka; Blédina HA, Gallia HA, Guigoz HA, Nidal HA, Novalac HA...). [W Polsce dostępne są np. Nan HA, Humana HA, Bebiko HA, Bebilon HA – przyp. tłum.].

■ Opóźnić wprowadzanie nowych pokarmów

Oprócz mleka nie zaleca się wprowadzania innych produktów przed osiągnięciem przez dziecko wieku 6 miesięcy. Po tym czasie należy rozpocząć stopniowe i indywidualne wprowadzanie nowych pokarmów.

Produkty uznawane za alergizujące, tak jak opisano w zaleceniu, powinny zostać wprowadzone jeszcze później. Wskazane jest upewnienie się co do właściwego zrozumienia tych wskazówek przez rodziców.

■ Unikać bezpodstawnych manipulacji dietetycznych

We wstępie podkreślono konieczność zorganizowania konsultacji w sprawie dokładnych porad żywieniowych. Ryzyko stanowi irracjonalne podejście rodziców do żywienia dzieci [1] oraz wykluczenie z diety różnych grup pokarmów, co może wywołać u dziecka dysproporcje żywieniowe szkodliwe dla harmonijnego rozwoju. Ze strony lekarza konieczne jest powstrzymanie się od zalecania w celach diagnostycznych nadmiernego wykluczania pokarmów. Jeśli pacjent lub rodzice dziecka dotkniętego atopowym zapaleniem skóry odnoszą wrażenie, że objawy atopowego zapalenia skóry pogłębiają się po spożyciu pewnych pokarmów, co może się zdarzyć, należy zaopatrzyć się w wystarczającą ilość dowodów, uzyskanych przez badania alergologiczne i dokładnie przeprowadzony wywiad lekarski. Nie należy jedynie sugerować się niezbyt precyzyjnymi odczuciami.

■ Dieta kobiety ciężarnej cierpiącej na alergię i/lub której partner jest alergikiem

Zapobieganie atopowemu zapaleniu skóry odbywa się również przez przekazywanie odpowiednich zaleceń kobietom ciężarnym. Jeżeli matka, ojciec lub obydwójce z rodziców mają skłonności do alergii, zaleca się, aby w trakcie ciąży i w okresie karmienia piersią:

- kobieta ciężarna nie spożywała orzeszków ziemnych, jajek, mleka, ryb (jeśli istnieje skłonność do alergii na te produkty). Jednakże ograniczenie spożywania trzech ostatnich produktów jest dość dyskusyjne i odnosi się do amerykańskich zaleceń. W tym okresie nie zaleca się również spożywania różnych odmian orzechów;
- spożywała probiotyki. Badania wykazały zmniejszenie o połowę częstotliwości występowania atopowego zapalenia skóry u dzieci dzięki zastosowaniu probiotyków zawierających szczep *Lactobacillus rhamanous* [2]. Jednak nie wszystkie probiotyki mają jednakowy skład i dlatego niezbędne są dalsze badania, zanim takie rozwiązanie zostanie systematycznie zalecane. Należy natomiast namawiać pacjentów do spożywania jogurtów naturalnych co najmniej 3 razy dziennie dla utrzymania lepszej równowagi flory jelitowej.

ELEMENTY PATOFIZJOLOGII

Atopowe zapalenie skóry stopniowo ewoluuje w obszarze dotkniętym chorobą. Według M.L. Barbet [3] można zdefiniować je jako „genetyczne predyspozycje do rozwoju nadwrażliwości na nieswoiste alergeny wziewne i/lub alergeny pokarmowe”.

■ Znaczenie kwasów omega 3

Szwedzkie badania wykazały znaczenie spożywania produktów zawierających kwasy tłuszczowe omega 3 przez kobiety ciężarne ze względu na ich ochronne działanie w sytuacji alergii wywołanych przez ryby.

■ Czy zalecać spożywanie produktów na bazie probiotyków?

Chodzi tu o nowe, oparte na obserwacjach twierdzenie, że zniszczenie flory jelitowej sprzyja rozwinięciu atopii. Wymaga ono jednak przeprowadzenia dodatkowych badań.

Dostępne są już specjalne rodzaje mleka dla dzieci, zawierające zarówno prebiotyki, jak i probiotyki (Conformil, Gallia Callisma, Nidal bifidus; preparaty w Polsce – zob. wcześniej).

Badania dowiodły, że wczesna ekspozycja na otoczenie zawierające liczne związki mikroorganizmów (glukany) mogłaby przyczynić się do zmniejszenia ryzyka rozwoju chorób alergicznych u dzieci. Niezbędne są jednak dalsze badania w celu określenia ich wpływu na atopowe zapalenie skóry.

■ Badania do przeprowadzenia

Nie zostało do końca określone stanowisko, jakie należy zająć w stosunku do sposobu odżywiania się przez kobiety ciężarne oraz karmiące piersią w sytuacji zagrożenia alergią. Przedstawiono już ryzyko, które pojawia się w przypadku ekspozycji na alergeny w trakcie ciąży, jednak Verhasselt *et al.* w ostatnich badaniach przeprowadzonych na myszach udowadnia przeciwne zjawisko w przypadku astmy i uważają, że w perspektywie, po przeprowadzonych badaniach klinicznych, powszechne stanie się doradzanie kobietom karmiącym, aby: „nie unikały kontaktu z alergenami i wprost przeciwnie, aby zwiększały częstość ekspozycji na alergeny podczas karmienia” [4].

Niemniej jednak istnieje jednomyślne porozumienie, aby zalecać karmienie piersią w ciągu pierwszych miesięcy życia dziecka oraz opóźnić wprowadzanie głównych alergenów pokarmowych u noworodków o podwyższonym ryzyku alergicznym (zob. rozdział 1).

Równoległe ze stosowaniem się do wskazówek żywieniowych, opisanych w tym rozdziale, należy zapewnić dziecku dotkniętemu atopowym zapaleniem skóry.

- Sprzyjające otoczenie:
- żadnych zwierząt ani roślin w jego pokoju,
- żadnych zabawek z lateksu,

- pościel antyroztozczowa,
- bawełniana odzież,
- korzystać z dostosowanych środków do prania,
- maksymalnie ograniczyć obecność kurzu.

BIBLIOGRAFIA

- [1] Johnston GA *et al.* The use of dietary manipulation by parents of children with food allergy. *Pediatr Allergy Immunol* 2004; 15: 435-41.
- [2] Kalliomaki M *et al.* Probiotics in primary prevention of atopic disease: a randomised placebocontrolled Trial. *Lancet* 2001; 357: 1076-1079.
- [3] Barbet ML. Faut-il un régime alimentaire dans la dermatite atopique ? *AIM* 2005;104: 26-7.
- [4] Verhasselt V, Milcent V, Cazareth J, Kanda A, Fleury S, Dombrowicz D, Glaichenhaus N, Julia V. Breast milk-mediated transfer of an antigen induces tolerance and protection from allergic asthma. *Nat Med* 2008 Feb; 14 (2): 170-5