

Diyetin Cilt Hastalıklarındaki Önemi

Pediyatrik Dermatoloji Derneği Başkanı ve Canbebe Danışmanı Prof. Dr. Ümit Ukşal, yanlış ve abartılı yapılan diyetin hangi cilt hastalıklarına sebep olduğunu anlattı.

Beslenmenin cilt hastalıklarında önemli olduğu bilinmekle beraber bazen yanlış veya abartılı yorumlar gereksiz diyetlere, beslenme bozukluklarına yol açabiliyor.

Bazı nadir görülen cilt hastalıkları, doğrudan doğruya bazı besin gruplarının alınmasıyla ortaya çıkabilir veya alevlenebilir.

Diyetle doğrudan ilişkisi bilinen hastalıklar:

1. Dermatitis Herpetiformis: Nadir görülen bu cilt hastalığı vücutta, kol ve bacaklarda içi su dolu kabartılarla ortaya çıkar. Deri belirtilerinin yanı sıra bağırsaklarla ilgili şikayetler de vardır. İshal, karın ağrısı görülebilir. Bu hastalıkta gluten içeren besinler yasaklandığı zaman hastanın iyileşmesi kolaylaşır. Buğday ve bazı tahıllar, bunlarla yapılan ekmek, makarna ve yiyecekler yasaklanır. Pirinç, mısır, patates; buğday unu yerine kullanılabilir. Bu hastalıkta iyot içeren balık ve iyotlu tuzlar da yasaklanmalıdır.

2. Gerçek besin alerjileri: Çocuklarda daha sık olmak üzere bazı alerjik deri döküntülerinin sebebi inek sütü, yumurta, balık, fıstık başta olmak üzere bu besinler olabilir. Alerjik hastalıkların besinlere bağlı olup olmadığı ancak doktor muayenesi ve bazı testler yapılarak anlaşılabilir. Annenin yediği besinlerin süte geçmesiyle sadece anne sütü alan bebekte dahi alerjik deri döküntüleri; kaşıntı nedeni olabilir.

Diyetle kısmen ilişkili olabilecek cilt hastalıkları:

1. Atopik dermatit: Bebekler, çocuklar ve yetişkinlerde görülebilen, ailesel yatkınlığın rol oynadığı egzamalardır. Bebeklerde; yanaklarda kuruluk, kırmızılık, pullanma şeklinde görülür. Daha sonraki yaşlarda ise dirseklerin iç yüzü, diz kapaklarının arkasında ve bazen vücudun çeşitli yerlerinde kırmızı, üzerinde kepekleme olan belirtiler olur ve şiddetli kaşıntı vardır. Stres başta olmak üzere birçok faktör bu hastalıkta artışa sebep olur. Alerjik astım, alerjik nezle de bu cilt hastalığı ile birlikte olabilir. Atopik dermatitli hastalarda inek sütü, yumurta, balık, fıstık, içinde besin boyaları olan hazır besinler, içecekler, nikel içeren besinler alerjiyi artırabilir. Hangi besinlerin alerjiye neden olduğu deri testleri ve kan tahlilleri ile saptanmalıdır. Gerçek alerji nedeni olduğunu bilmeden besinlerin yasaklanması, yarar sağlamadığı gibi beslenme yetersizliğine de neden olabilir.

2. Akne: Ergenlik sivilceleri (akne) ile beslenme arasındaki ilişki doktorlar tarafından daima tartışma konusu olmuştur. Bazı hekimler akne diyet önerirken bazıları da diyet ile akne arasında ilişki olmadığını söylemektedir. Son yıllarda kabul edilen en yeni tıbbi görüş, akne bazı yiyeceklerin kısıtlanmasının iyileşmeye yardımcı olduğu şeklindedir. Akneli hastalar gerekli tıbbi tedavinin yanı sıra yağlı yiyeceklerden, aşırı karbonhidrat tüketiminden ve özellikle sigaradan uzak durmalıdır. Özellikle kilo fazlalığı varsa, uygun bir beslenme ile kilo verilmeli taze meyve ve sebze tüketilmelidir.

3. Psoriasis (Sedef) hastalığı: Çok sık görülen bu cilt hastalığında diz, dirsek ve saç diplerin-



Prof. Dr. Ümit UKŞAL

de kırmızı, üzerinde kuru, beyaz kepekler olan belirtiler görülür. Bazen tüm vücuda yayılabildiği gibi tırnaklarda kalınlaşma, hatta romatizma benzeri eklem şikayetleri de olabilir. Sedef hastalarında fazla kilo, sigara ve alkol tüketimi hastalığı çok kötü etkiler. Düşük kalorili diyetlerle beslenme, sigara ve alkolden kesinlikle uzak kalmak hastalığın tedavisinin başarılı olması için çok önemlidir.

4. Rozasea (Gülleme): Orta yaşlı kadın ve erkeklerde yüzde, burun üzerinde, kızarma, iltihaplı sivilceler veya iltihapsiz kırmızı kabartılar, kılcal damar genişlemeleri ile ortaya çıkar. Güneş, sıcak ve stresle artar. Bu hastalıkta çay, kahve, sıcak içecekler, sigara, alkol ve baharatlı yiyecekler yüzdeki belirtileri artırır. Aniden yüzde ateş basması şeklinde kızarma nöbetleri olur.

5. Aftlar: Ağızda ağrılı beyaz yaralardır. Bazen 'Behçet Hastalığı' olarak adlandırılan önemli bir hastalığın belirtisi veya başlangıcı da olabilir. Bu nedenle ağızda tekrarlayan yaralar oluyorsa mutlaka doktora başvurulmalı ve Behçet Hastalığı olup olmadığı testler yapılarak araştırılmalıdır. Aftlar, Behçet Hastalığı ile ilgisiz olarak tekrarlayıcı bir şekilde rahatsızlık verebilir. Kalıtsal yatkınlık, stres ve genel direnç azalmasının yanı sıra

bazı yiyecekler aftları artırabilir. Hatta besin alerjisi ile ilgili de olabilir. Domates, bazı ekşi meyveler, ceviz, incir, peynir gibi besinler, besin maddeleri içindeki boyalar ve koruyucu maddelerle; aftların ilişkisi incelenmelidir.

6. Saç dökülmeleri: Kandaki bazı maddelerin eksikliği; saçlarda kuruluk, cansızlık ve dökülmeye neden olabilir. Demir, çinko, biotin ve yeterli protein alınmaması saç dökülmesi nedenidir. Bazı hastalıklar, bilinçsiz yapılan zayıflama diyetleri, düzensiz beslenme saç dökülmesinin sebeplerine eklenebilir. Bu nedenler doktor tarafından araştırılmalı ve tedavi sebebe göre düzenlenmelidir. Yeterli miktarda kırmızı et, yeşil yapraklı sebzelerin bol tüketimi, mercimek ve diğer bakliyat türlerini içeren uygun bir beslenme tıbbi tedaviyi destekler.

7. Diğer cilt hastalıkları ve diyet: Bebeklikten itibaren her yaş grubunda görülen yüzlerce hastalıkla beslenme arasında önemli ilişki vardır. Doğru ve dengeli beslenmenin yanı sıra hastalığa olumsuz etki yapan besinlerden ve bu arada sigara ve alkolden kesinlikle uzak durmak, kimyasal madde içeren katkılı yiyecekler yerine doğal ve saf besinler tüketmek cilt sağlığı için son derece önemlidir.