

Spis treści

1. Wpływ diety na kondycję skóry i proces jej starzenia	1
<i>Monika Michalak</i>	
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
<i>Anna Jeznach-Steinhagen, Ewa Chlebus</i>	
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
<i>Katarzyna Mańkowska, Barbara Dołęgowska</i>	
Mikrobiota i układ immunologiczny skóry	53
Piśmiennictwo	54
4. Rola mikrobioty jelitowej w chorobach skóry. Oś jelito-skóra	57
<i>Sara Shawkat, Aleksandra Kuźniak, Ewa Stachowska</i>	
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
<i>Aneta Czerwonogrodzka-Senczyna</i>	
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
<i>Aneta Czerwonogrodzka-Senczyna, Iwona Boniecka</i>	
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
<i>Aleksandra Słodka, Katarzyna Tomaszewska, Anna Zalewska-Janowska</i>	
Krótką charakterystyka choroby	99
Podsumowanie	107
Piśmiennictwo	108
8. Łuszczyca	111
<i>Aneta Czerwonogrodzka-Senczyna</i>	
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
<i>Katarzyna Tomaszewska, Aleksandra Słodka, Anna Zalewska-Janowska</i>	
Krótką charakterystyka 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
<i>Katarzyna Błażejewska-Stuhr</i>	
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
<i>Aleksandra Kajdas, Agnieszka Żebrowska, Anna Zalewska-Janowska, Aneta Czerwonogrodzka-Senczyna</i>	
Pęcherzyca	167
Pemfigoid pęcherzowy i pemfigoid błon śluzowych	170
Opryszczkowe 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
<i>Dorota Szostak-Węgierek</i>	
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
<i>Katarzyna Błażejewska-Stuhr, Anna Zalewska-Janowska</i>	
Ograniczenie spożycia węglowodanów prostych	220
Niedobory pokarmowe	225
Mikrobiota jelitowa	228
Używki	229
Podsumowanie	230
Piśmiennictwo	231
14. Wsparcie dietetyczne w leczeniu glikokortykosteroidami	233
<i>Aneta Czerwonogrodzka-Senczyna, Anna Zalewska-Janowska</i>	
Dieta przeciwzapalna	239
Podsumowanie	241
Piśmiennictwo	241
15. Czynniki psychologiczne w patogenezie i leczeniu chorób skóry	243
<i>Bartłomiej Tarkowski, Anna Zalewska-Janowska</i>	
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