

ФГБОУ ВО "Красноярский государственный медицинский университет им.  
проф. В.Ф.Войно-Ясенецкого" Министерства здравоохранения РФ

Кафедра дерматовенерологии с курсом косметологии и ПО им.  
проф. В.И.Прохоренкова

Зав. Кафедрой:  
д.м.н., проф. Карачева Юлия  
Викторовна.



Реферат

Диетотерапия при заболеваниях кожи у детей

Выполнила:  
Ординатор 2года обучения  
Дюжакова Анна Владиславна

Проверила:  
д.м.н., проф., Карачева Юлия  
Викторовна

Красноярск, 2019 г

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

КАФЕДРА

Кафедра дерматовенерологии с курсом косметологии и ПО им. проф. В.И. Прохоренкова

Рецензия <проф., Д.М.Н. кафедры Кафедра дерматовенерологии с курсом косметологии и ПО им. проф. В.И. Прохоренкова Карачевой Юлии Викторовны> на реферат ординатора второго года обучения специальности Дерматовенерология <Дюжаковой Анны Владиславны> по теме: <Диетотерапия при заболеваниях кожи у детей>.

Основные оценочные критерии рецензии на реферат ординатора первого года обучения специальности Дерматовенерология:

| Оценочный критерий                                     | Положительный/<br>отрицательный |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1. Структурированность;                                | пол                             |
| 2. Наличие орфографических ошибок;                     | пол                             |
| 3. Соответствие текста реферата по его теме;           | пол                             |
| 4. Владение терминологией;                             | пол                             |
| 5. Полнота и глубина раскрытия основных понятий темы;  | пол                             |
| 6. Логичность доказательной базы;                      | пол                             |
| 7. Умение аргументировать основные положения и выводы; | пол                             |
| 8. Круг использования известных научных источников;    | пол                             |
| 9. Умение сделать общий вывод.                         | пол                             |

Итоговая оценка: положительная/отрицательная

Комментарии рецензента:

Дата: 25.01.19  
Подпись рецензента:   
Подпись ординатора: 

## **Оглавление**

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение .....                                                                         | 4  |
| Общие принципы в диетотерапии у детей раннего возраста .....                           | 4  |
| Общие принципы в диетотерапии при заболеваниях кожи у детей старшего<br>возраста ..... | 6  |
| Особенности питания детей при некоторых заболеваниях кожи .....                        | 7  |
| Список использованной литературы:.....                                                 | 12 |

## Введение

Диетотерапия - это использование питания для лечения различных заболеваний. В основу диетотерапии положена теория сбалансированного питания. Влияние лечебного питания определяется качественным и количественным составом пищи (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, микроэлементы и др.), её калорийностью, физическими свойствами (объём, температура, консистенция), режимом питания (часы приёма, распределение пищи в течение дня, частота приёмов), лечебным действием отдельных продуктов.

Лечебное питание назначается в виде специальных диет (лечебных рационов) с учётом патогенеза заболевания, особенностей течения основного и сопутствующего заболеваний у больного. Диетотерапия строго согласуется с общим планом лечения. Иногда диетотерапия является основным методом лечения, иногда служит обязательным лечебным фоном, на котором применяется вся другая, в том числе и специфическая, терапия.

Диетотерапия при заболеваниях кожи зависит от того, какой процесс преобладает: инфекционный или аллергический. Однако есть общие принципы, которых необходимо придерживаться в лечебном питании при заболеваниях кожи.

## Общие принципы в диетотерапии у детей раннего возраста

Диета при болезнях кожи особенно важна у детей грудного и раннего детского возраста. Каждому ребенку, страдающему дерматозами, необходимо назначать *лечебное питание*.

Непереносимость пищевых продуктов наиболее выражена у детей первых 2—3 лет жизни. У значительной части больных аллергическая реакция сохраняется длительное время, особенно на *клубнику, цитрусовые, грибы, мед, рыбу, яйца, бананы, изделия из пшеничной муки* (манная крупа, белый хлеб, сушки и т.д.).

Пища ребенка с явлениями кожного заболевания должна удовлетворять следующим основным требованиям:

- 1) полное соответствие возрастным физиологическим потребностям по соотношению ингредиентов и энергетической ценности;
- 2) значительное уменьшение количества натрия хлорида, но не менее 3 г в сутки;
- 3) исключение азотистых экстрактивных веществ;

- 4) уменьшение количества легкоусвояемых углеводов;
- 5) снижение общей энергетической ценности на 10—15% (у пастозных детей);
- 6) увеличение в пище оснований по сравнению с кислотными ингредиентами (что достигается более ранним введением овощей и фруктов, приготовлением каш на овощных бульонах);
- 7) легкая усвояемость и высокое содержание витаминов, минеральных солей, особенно кальция, калия, фосфора и микроэлементов.

Если кожное заболевание появилось у ребенка грудного возраста, находящегося на естественном грудном вскармливании, то необходимо проводить соответствующую *коррекцию режима питания матери* и вскармливания ребенка. Рекомендации о переводе детей, больных дерматозами, на искусственное вскармливание недопустимы.

Необходимость грудного вскармливания больного дерматозом ребенка объясняется несравненным преимуществом женского молока. Его биологическая ценность заключается в стимуляции лактозой, содержащейся в молочном сахаре женского молока, синтеза микроорганизмами кишечника витаминов группы В и активации бифидум-фактором рост бифидобактерий. Кроме того, лактоза задерживает рост кишечной палочки. Если ребенок находится на естественном вскармливании, а у матери отмечается гипогалактия, то необходимо попытаться перевести больного ребенка на вскармливание молоком других женщин или кисломолочными смесями.

При назначении *гипоаллергенной диеты* особенно важно исключить экстрактивные азотистые вещества путем замены мясных и рыбных бульонов супами на овощных отварах. Жареные мясо и рыбу заменяют паровыми или отварными, а пресное молоко кислыми молочными продуктами, творогом. Яйца исключают или вводят в питание осторожно 1—2 раза в неделю 1/4—1/2 желтка, сваренного вкрутую (кипячение не менее 20 минут).

Полностью исключают из рациона шоколад, какао, цитрусовые, землянику, черную смородину, дыню, малину, мед, гранаты, орехи, грибы, икру. Часто аллергические проявления обнаруживаются при употреблении в пищу продуктов из злаков (манная крупа, макаронные изделия, мука).

До 1,5 лет пища должна быть протертой с ограничением элементов жесткой пищи, а мясные продукты при приготовлении следует дважды пропускать через мясорубку. В более старшем возрасте допустимы элементы жесткой

пищи с включением свежих овощных салатов и растительного масла (от 10 до 30 г в зависимости от возраста).

После исчезновения острых проявлений кожного заболевания диета постепенно расширяется до общего стола с условием исключения тех пищевых продуктов, к которым у ребенка имеется непереносимость.

### **Общие принципы в диетотерапии при заболеваниях кожи у детей старшего возраста**

Известно, что простые углеводы усиливают аллергические реакции в организме человека, поэтому при крапивнице, экземе их надо ограничивать, а иногда и полностью исключать из питания. Ограничивать употребление продуктов, содержащих много сахара, необходимо при фурункулезе, который часто является первым симптомом нарушения углеводного обмена при сахарном диабете.

Количество белков при заболеваниях кожи должно соответствовать физиологической норме человека. Однако иногда надо избегать тех белковых продуктов, которые могут быть аллергенами (белки рыбы и яичные белки). Их употребление ограничивают при экземе, крапивнице. Мясо можно употреблять в отваренном виде. Необходимо исключить экстрактивные вещества, которых много в мясных, рыбных бульонах и грибных отварах.

Доказано, что успешное лечение себорейной экземы возможно при использовании диеты с несколько повышенным содержанием белков. При этом белки должны поступать в составе таких продуктов, как свежий сыр, круто сваренные яйца, мясо (при отсутствии на него аллергии).

Количество жиров в лечебном питании при заболеваниях кожи не нужно ограничивать, а иногда надо использовать так называемые "кетогенные диеты" с повышенным содержанием жиров за счет растительных жиров. Особенно полезной является кетогенная жировая диета при лечении истинной экземы.

Позитивная роль жировой части рациона при заболеваниях кожи объясняется наличием в молочных жирах и нерафинированном масле большого количества витаминов А и Е, которые улучшают заживление при разнообразных поражениях кожи, увеличивают сопротивляемость организма к инфекциям и ослабляют аллергические реакции.

В питании больных должно присутствовать большое количество овощей и фруктов, которые являются источником витаминов, макро- и микроэлементов. Во время обострения хронических заболеваний кожи из диеты необходимо исключить специи пряности, которые вызывают неспецифическое раздражение кожи и могут усиливать воспалительные процессы на коже. Блюда могут быть отварными или паровыми. В отдельных случаях для улучшения вкусовых качеств после варки мясо можно слегка поджарить.

### **Особенности питания детей при некоторых заболеваниях кожи**

**Диетотерапия при атопическом дерматите** – важнейшее звено в комплексе лечебных мероприятий. Выбор диетического питания для детей первого года жизни зависит от вида вскармливания, выявленных аллергенов, остроты и тяжести патологического процесса, сопутствующих заболеваний. Для детей старше года пищевые аллергены имеют меньшее значение, но, несмотря на это, важно соблюдать определённые ограничения на рекомендуемый врачом период, необходимый для выявления причинно значимых аллергенов ( см. таблицу).

| <u>Виды продуктов-аллергенов</u>                    | <u>Исключаются</u>                                         | <u>Ограничиваются</u>                                                                                          | <u>Разрешаются</u>                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Изделия из муки, круп, кондитерские изделия.</u> | Шоколад, торты, пирожное, кремы, карамели, пастилы, кексы. | Манная крупа, макаронные изделия, хлеб пшеничный из муки 1 сорта, выпечка из муки пшеничной, кукурузные хлопья | Крупы рисовая, гречневая, овсяная, перловая, кукурузная, пшённая, ржаной хлеб, «Барвихинский», хлеб из муки 2 сорта, простая сушка, хлебцы зерновые (гречневые, кукурузные, несладкие рисовые хлопья) |
| <u>Молоко и молочные продукты</u>                   | Ферментированные острые сыры и мороженое                   | Цельное молоко, творог, сметана, йогурты с фруктовыми добавками                                                | Кисломолочные продукты, неострые сыры                                                                                                                                                                 |
| <u>Мясные, рыбные</u>                               | Бульоны, субпродукты,                                      | Жирные сорта говядины,                                                                                         | Тощие сорта говядины, свинины, баранины,                                                                                                                                                              |

|                                    |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>продукты, яйца.</u>             | копчёные колбасы, свинины, говяжьи сосиски, баранины, куры, сардельки, ветчина, цыплята мясные консервы, рыба, Рыбные консервы, яйца, икра, крабы. | конина, индейка, кролик, специализированные детские консервы                                                                                                                                               |
| <u>Жировые продукты</u>            | Сало, животный кулинарный жир, маргарин, майонез.                                                                                                  | Сливочное масло Растительное масло(кукурузное, оливковое, подсолнечное), топлёное масло                                                                                                                    |
| <u>Овощи</u>                       | Редька, редис, щавель, шпинат, томаты, квашеная капуста, дыня, арбуз, солёные огурцы, болгарский перец.                                            | Огурцы, свекла, морковь, Лук, чеснок, салат и брюссельская капуста, кабачки, патиссоны, тыква, репа, брюква, стручковая фасоль, молодой зелёный горошек, петрушка, укроп.                                  |
| <u>Фрукты, ягоды, грибы, орехи</u> | Земляника, клубника, малина, виноград, абрикосы, персики, гранаты, цитрусовые, облепиха, киви, ананас, грибы, орехи.                               | Вишня, слива, черника, брусника, клюква, чёрная смородина, ежевика, облепиха Яблоки зелёные и белые, груши и жёлтая черешня, жёлтая слива, крыжовник, бананы, белая и красная смородина                    |
| <u>Напитки</u>                     | Газированные напитки, лимонад, фруктовые воды, квас, кофе, какао, кисели                                                                           | Отвар шиповника, отвары из фруктов и овощей, консервированные соки Компот из свежих и сухих фруктов (яблока, груш), натуральные соки для детского питания, разбавленные кипячёной водой на 1,3, чай чёрный |

|                                       |                                                                                        |                                    |                                |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
|                                       |                                                                                        |                                    | листовой без<br>ароматизаторов |
| <u>Сахар,</u><br><u>сладости, мёд</u> | Конфеты,<br>мармелад,<br>шоколад, карамели,<br>пастила, мёд,<br>жевательная<br>резинка | Сахар – до 0,5<br>возрастной нормы | Фруктоза                       |
| <u>Соль</u>                           |                                                                                        | До 3г в сутки                      | До 3г в сутки                  |

В дальнейшем строится индивидуальный рацион, как правило, ещё более строгий, так как иногда приходится исключать некоторые продукты, разрешаемые или только ограничиваемые ранее.

**При зудящих дерматозах** (крапивница, нейродермит, почесуха) необходимо ограничить объем жидкости, а также реже употреблять углеводсодержащие продукты, соль, яйца, консервы, бульоны, пряности, копчености, соленья, кофе, какао, шоколад, крепкий чай. Рекомендуются вегетарианские супы, отварное мясо, молоко (при его переносимости), творог, кефир, простокваша, зелень, фрукты (кроме цитрусовых). Основной задачей является соблюдение норм питания в зависимости от возраста ребенка и устранение нарушений пищеварения. При аллергических заболеваниях исключают установленные и предполагаемые аллергены. Нельзя забывать, что антигены могут попадать в орга низм ребенка с грудным молоком, поэтому матери не следует включать в рацион продукты, содержащие предполагаемые аллергены.

**При псориазе** положительно влияет ограничение поваренной соли, углеводов, животных жиров, пряностей. Полезны молочные продукты и овощи, целесообразны разгрузочные дни (фруктовые, творожно-кефирные). Необходимо исключить острые, жареные, жирные и соленые блюда, мясо (можно птицу и баранину), а также алкоголь, газированные напитки, конфеты, чипсы, пиццу и др. Вне обострения кожного процесса можно придерживаться обычного рациона, но избегать животных жиров.

**При экземе** следует воздерживаться от острой и соленой пищи, яичного белка, колбасных изделий, копченостей, консервов, мясных супов, пряностей, алкогольных напитков, кофе, какао.

**При эритродермии, экссудативной эритеме,** заболеваниях с повышенной проницаемостью сосудов необходимо восполнять дефицит белка, который в

больших количествах теряется при данной патологии. Рекомендуются легко усвояемые белки - молоко, творог, сметана, кефир, сыры, ацидофилин, простокваша, мясо, рыба, икра. Для улучшения функции печени необходимо включать в пищевой рацион печень, салат, мед, варенье, крупы, щелочные минеральные воды.

**Больные с витилиго** ежедневно должны получать продукты, содержащие цинк: зерно пшеницы, ячменя, кукурузы, овса, риса, а также горох, сою, столовую свеклу, брюкву, редис, грибы, капусту, щавель, томаты, лук, чеснок, огурцы, соки из цитрусовых, черную смородину. Полезны продукты, содержащие мед: бобовые, сушеные яблоки, груши, картофель, морковь, капуста, помидоры, петрушка, земляника (свежие ягоды или отвар травы).

**При пузырьчатке** рекомендуются частые и дробные приемы пищи. Диета должна содержать полноценные белки - творог, нежирные сорта мяса, рыбы, печень, предпочтительны гречневая и овсяная крупы. Исключают жареные блюда, мясные, рыбные и грибные бульоны, квашеные и маринованные овощи, копчености, газированные напитки, кофе, мороженое, тугоплавкие жиры.

### **Дерматит Дюринга.**

Особые трудности для дерматологов представляет разработка диетических рекомендаций для больных герпетиформным дерматитом Дюринга. Он может развиваться при повышенной чувствительности к йоду, брому, вследствие изменения активности кишечных ферментов или иметь инфекционно-аллергическую природу. В связи с этим из рациона необходимо исключать продукты, содержащие йод, бром, растительные белки, особенно пшеницы и других злаков. Нельзя употреблять морскую рыбу, морскую капусту, креветки, кальмары и др., не рекомендуются говядина, свинина, курица, утка (меньше всего йода в телятине). Богаты этим элементом яйца, фасоль, горох, грецкие орехи, картофель, салат, свекла, морковь, виноград, молоко, кефир, сливки, сметана. Меньше йода в гречневой крупе, рисе, томатах, апельсинах, персиках, яблоках, вишне. Не содержат его зеленый лук, масло сливочное, творог, сыры, какао, крупы перловая и манная. Необходимо напоминать пациентам, что ни в коем случае не следует употреблять йодированную соль и консервированные овощи, приготовленные с ее использованием.

Щелочной режим питания целесообразен при экземе, крапивнице, эритродермии, аллергодерматозе. Полезна растительная пища

фрукты, овощи; уменьшают потребление углеводов, животны. белков, жиров, поваренной соли. Жиры следует ограничивать при кольцевидной гранулеме, экземе, почесухе, крапивнице, псориазе себорее. В то же время при экземе у грудных младенцев рекомендуются ненасыщенные жирные кислоты (линолевая, линоленовая, арахидоновая), которые содержатся в свином сале.

**При аллергических заболеваниях кожи** детям следует употреблять соки, фруктовое пюре из яблок зеленой окраски, груш, бананов, белой смородины, а также овощное пюре из кабачков, белокочанной и цветной капусты, тыквы. Картофель должен быть очищен и вымочен в воде в течение 12-18 часов. Полезны каши из овсяной, гречневой, рисовой или перловой круп, вымоченных в воде 12-18 часов. Детям можно рекомендовать говядину, нежирную свинину, кролика, индейку, цыпленка. Мясо необходимо подвергать двойному вывариванию. (С этой целью его заливают холодной водой, варят в течение 30 мин, затем воду сливают, а мясо заливают горячей водой и доводят до готовности.) Не рекомендуются ягоды, фрукты и овощи красного и оранжевого цвета (клубника, земляника, малина, абрикосы, персики, мандарины, апельсины, помидоры), а также шоколад, кофе, какао, орехи, мед, рыбные продукты, цветные напитки. Целесообразно давать детям овощи и фрукты, выращенные без применения минеральных удобрений, и мясные продукты, полученные в индивидуальных хозяйствах.

Питание детей с кожной патологией следует согласовывать с педиатром для исключения изменений в общем состоянии. Особое внимание обращают на функцию кишечника, нарушение которой может стать одной из причин обострения кожных болезней. При склонности к запорам рекомендуется черный хлеб, творог, сметана, кефир, ацидофилин, гречневая каша с маслом, сырые фрукты и овощи, ревень, растительное масло и другие продукты, обладающие послабляющим действием.

Таким образом, можно сделать вывод, что питание оказывает сильное влияние на обменные процессы в организме, функцию центральной нервной системы, нарушение которых играет важную роль в патогенезе различных заболеваний кожи. В связи с этим в терапии многих дерматозов большое значение имеет лечебное питание. Поэтому необходимо придерживаться принципов диетотерапии при различных заболеваниях кожи у детей.

### **Список использованной литературы:**

1. Дранник Г. Н. Клиническая иммунология и аллергология. М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2003. 604 с
2. А. Л. Верткин, А. В. Дадыкина. Синдром Стивенса–Джонсона. Журнал «Лечащий врач» 2009 №4
3. Скрипкин Ю.К. Кожные и венерические болезни. Москва «Медицина» 1989г.