

Aleksandra
Banasiewicz-Tenerowicz

Jak walczyć z atopowym zapaleniem skóry



P o r a d n i k
dla rodziców i opiekunów atopików

© Copyright by Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2011

Konsultacja medyczna:
lek. n. med. Danuta Nowosadko-Laskowska

Konsultacja kosmetologiczna:
mgr inż. Agata Goliszewska

Konsultacja dietetyczna:
mgr inż. Alicja Kalińska

Adiustacja:
Joanna Raczkowska

Korekta:
Aleksandra Bylica

Opracowanie typograficzne:
Katarzyna Kerschner

Projekt okładki:
Ewa Bieniak-Haremska

ISBN 978-83-7587-734-2

Oficyna Wydawnicza „Impuls”
30-619 Kraków, ul. Turniejowa 59/5
tel. (012) 422-41-80, fax (012) 422-59-47
www.impulsoficyna.com.pl, e-mail: impuls@impulsoficyna.com.pl
Wydanie I, Kraków 2011

Spis treści

Wstęp	7
Rozdział I	
Atopowe zapalenie skóry – uwarunkowania alergologiczne	9
1. Czym jest atopowe zapalenie skóry?	11
2. Skąd się bierze AZS?	12
3. Objawy	12
4. Kosmetyki i higiena dziecka (kąpiel)	13
5. Spacer	14
6. Wypoczynek	14
7. Pranie	15
8. Ubranka i dodatki	15
9. Dieta dziecka	16
10. Karmienie piersią	16
11. Dieta eliminacyjna	17
12. Pokój atopika	18
13. Notatki	18
Rozdział II	
Atopowe zapalenie skóry – pielęgnacja	21
1. Pielęgnacja i higiena rodziców/opiekunów atopika	23
2. Pielęgnacja skóry dziecka	23
3. Czynniki zaostrzające AZS	25
Rozdział III	
Dieta matki karmiącej piersią – przepisy	27
1. Śniadanie / kolacja.....	29
Chleb domowy teściowej na zakwasie	29
Domowy chleb na zakwasie ze schabem własnej roboty	30
Domowy chleb na zakwasie z pasztetem własnej roboty i z rosołem	30

Domowy chleb na zakwasie z dżemem morelowym własnej roboty	31
Płatki kukurydziane z duszonym jabłkiem (1 porcja)	31
Płatki kukurydziane z gruszkami Williamsa (1 porcja)	31
Szynka z macą (1 porcja)	32
2. Obiady	32
Zupa-krem z brokułów z ziemniakami (2 porcje)	32
Zupa-krem marchewkowo-pietruszkowy z królikiem (2 porcje)	32
Barszcz czerwony z krokietem z mięsem (2 porcje)	33
Rosół (3 porcje)	33
Pierogi bezmleczne z mięsem (3 porcje)	34
Indyk w rosolu z makaronem ryżowym (2 porcje)	34
Indyk z ziemniakami oraz bukietem warzyw (2 porcje)	34
Indyk z ziemniakami purée, brokułami i buraczkami (2 porcje)	35
Indyk pieczony z jabłkiem, gruszką i ryżem (2 porcje)	35
Potrawka z indyka z makaronem ryżowym oraz z surówką z marchewki i jabłka (2 porcje)	36
Pieczeń z indyka z zapiekаныmi ziemniakami, marchewką i brokułem (2 porcje)	36
Królik w rosolu z warzywami (3 porcje)	36
Królik w pierzynie i zapiekane ziemniaczki (2 porcje)	37
Schab z musem jabłkowym i ziemniakami purée (4 porcje)	37
Schab nadziewany morelami i ryżem (4 porcje)	38
Pulpety drobiowe z ziemniakami i gotowaną marchewką (4 porcje)	38
3. Desery	38
Ryż z duszonym jabłkiem (4 porcje)	39
Naleśniki bez mleka i prawie bez jajka (2 porcje)	39
Pieczone jabłka (1 porcja)	39
Szarlotka (12 porcji)	40
Placuszki z jabłkiem (1 porcja)	40
Kisiel domowy (1 porcja)	40
4. Drugi etap diety	41

Rozdział IV

Psychologiczne aspekty AZS	43
1. Atopowe zapalenie skóry a psychologia	45
2. Psychologiczne skutki AZS	48
3. Radzenie sobie ze stresem – dzieci z AZS	50
4. Radzenie sobie ze stresem – rodzice atopików	52

Bibliografia	55
--------------------	----

Wstęp

ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY (AZS) – to główny temat tego poradnika, choć nie jedyny. Na rynku, tzn. w książkach i w Internecie, pojawiło się wiele publikacji, z których można się dowiedzieć, czym jest AZS i jak sobie z nim radzić. Jeśli Twoje dziecko zachorowało właśnie na AZS, to czekają Cię częste wizyty u specjalisty alergologa.

Ze swojego doświadczenia mogę powiedzieć, że pediatrizy nie zawsze prawidłowo rozpoznają AZS. Nasz synek trochę się namęczył, zanim trzeci pediatra powiedział, że być może jest to AZS i należy się udać do specjalisty. Nie bez znaczenia jest fakt, że sama jestem alergikiem, i już w szpitalu powinienam usłyszeć informację, że malucha, póki co, mogę dokarmiać jedynie mlekiem dla alergików. Tak się jednak nie stało. Poród zakończył się cesarskim cięciem, przez co miałam problemy z pokarmem. Jednak gdy małemu postawiono diagnozę atopowego zapalenia skóry, stwierdziłam, że dam radę i że moje dziecko będzie karmione tylko piersią. Udało się. Dopiero pod koniec 5. miesiąca zaczęliśmy stosować jedną z kaszek zbożowych dozwoloną dla alergików, ponieważ maluch się nie najadał. Gdy skończył 15 miesięcy, pozostałościami po AZS były pojawiające się od czasu do czasu zmiany skórne, głównie na rączce, policzkach lub brzuszku. Zwykle wiązało się to z wprowadzeniem nowych pokarmów, szczególnie mandarynek, bananów lub winogron. Nie oznaczało to jednak uczulenia na te owoce (dziecko spożywało je wcześniej bez problemów), ale reakcję na konserwanty. Obecnie synek je już jogurty dla dzieci, serki homogenizowane, żółtko czy kaszę manną. Co prawda, nie wszystko już minęło, ale najlepszym dowodem poprawy była reakcja alergologa, który – oglądając jakiś czas temu skórę mojego dziecka – stwierdził, że z pewnością by zbankrutował, gdyby u wszystkich dzieci poprawa następowała równie szybko. Z tą poprawą też jednak bywa różnie...

Mój maluch ma już 2,5 roku, a AZS wciąż się utrzymuje, choć z różnym natężeniem. Oczywiście, kolejne trudności, m.in. skórne, pojawiły się wraz z pójściem do przedszkola, ale i tu można pomóc małemu atopikowi. W większości przypadków – o czym będzie mowa w dalszej części książki – zmiany skórne typowe dla AZS zmniejszają się około 5. roku życia.

Poradnik ten dedykuję rodzicom i ich maluchom oraz dorosłym borykającym się z AZS. Myślę też, że obecne tu dietetyczne przepisy mogą pomóc np. jakiemuś tacie w przyrządzeniu swojej żonie słodkiego prezentu, choćby szarlotki, tak jak robił to mój mąż, kiedy u synka rozpoznano AZS, a mnie bardzo brakowało słodczy.

Ze względu na dużą dostępność wiedzy na temat AZS zawarte w publikacji definicje i charakterystyka objawów zostały okrojone do niezbędnego minimum.