



# ATOPIJSKI DERMATITIS

SAVJETI ZA PREHRANU I  
PREPORUKE ZA NJEGU KOŽE

**ATOPIJSKI DERMATITIS (A.D.)** je kronična upalna bolest kože, koja se javlja u ranoj dječjoj dobi. Preko 80% oboljelih razvija simptome do pete godine života, a prosječno 15% dječje populacije u Europi boluje od atopijskog dermatitisa.

## ZAŠTO NASTAJE ATOPIJSKI DERMATITIS?

Uzroci nastanka bolesti nisu posve razjašnjeni. Potvrđena je uloga nasljeđa, imunološkog odgovora, narušene epidermalne barijere, stresa i čimbenika okoliša. Ako jedan ili oba roditelja imaju neki oblik atopije, visok je stupanj rizika da će i dijete razviti simptome. Prvi oblik bolesti je najčešće atopijski dermatitis. Kasnije se mogu razviti teži oblici dermatitisa, astma i alergijski rinitis, a u većini slučajeva su prisutne i alergije na hranu.

## PREPOZNAVANJE ATOPIJSKOG DERMATITISA

Kod ove dermatoze razlikuju se tri dobne skupine. Dojenački oblik obuhvaća djecu od pojave simptoma u prvim mjesecima života do 2 godine života. Dječji oblik je prisutan od 2 do 12 godina, a odrasli oblik imaju oboljeli stariji od 12 godina. Kod svih oblika prisutna je pojačana suhoća kože i pojava ekcema odnosno suhih, ljuskavih i upaljenih žarišta na koži koja gotovo uvijek svrbe, a mogu i vlažiti. Ekcemom su kod djece najčešće zahvaćeni dijelovi lica, trupa, unutarnjih pregiba ruku u visini podlaktica i lakta te nogu u pregibima koljena. Kod teških oblika ekcema, uglavnom praćenog snažnim svrbežom, moguće su promjene nalik mjehurićima i rizik od nastanka infekcije kože kao posljedice umnožavanja bakterija.

## LIJEČENJE I NJEGA KOŽE

Osnovni ciljevi liječenja su smanjiti simptome koji uključuju ekceme i svrbež te spriječiti pogoršanja i njihovo ponavljanje. U akutnim fazama propisuju se lokalni protuupalni lijekovi, najčešće kortikosteroidi i imunomodulatori. Iako imaju poznate nuspojave, kortikosteroidi su učinkoviti lijekovi. U slučaju infekcije bakterijama, dermatolog će propisati antibiotike. Kod snažnog svrbeža mogu se davati antihistaminici koji djeluju na ublažavanje alergijskih reakcija.

**Pravilna njega kože** ima ključnu ulogu za ublažavanje simptoma. Kozmetički proizvodi ne smiju sadržavati nadražujuće ili alergene sastojke. Za higijenu se preporučuju uljne kupke i sindeti za pranje, koji ne narušavaju integritet lipidne barijere. Vrlo brzo nakon kupke ili tuširanja, najbolje dok je koža još vlažna, preporučuje se nanošenje emolijentnih krema. Emolijensi osiguravaju dovoljne količine lipida i umirujućih sastojaka, omekšavaju i hrane kožu, smanjuju gubitak vode te održavaju dobar balans vode i lipida.

## ŠTO MOŽE POGORŠATI STANJE KOŽE?

- Vruće kupke s temperaturom vode preko 37°C, jer jako topla voda može pojačati suhoću kože i pogoršati svrbež
- Odjeća od vune ili sintetike može dodatno iritirati
- Pojedine vrste namirnica, jer je kod trećine djece odmah prisutna alergija na hranu
- Aditivi i začini u gotovoj hrani
- Alergeni iz okoliša, osobito kućna prašina i grinje
- Dim od cigareta

## ATOPIJSKI DERMATITIS I PREHRANA

### HRANA KOJU TREBA IZBJEGAVATI AKO JE UTVRĐENA ALERGIJA ILI AKO JE NAKON KONZUMIRANJA HRANE ZABILJEŽENO POGORŠANJE BOLESTI

- Kravlje mlijeko (uključujući i napitke od kravljeg mlijeka)
- Jaja i proizvodi koji sadrže jaja
- Soja i proizvodi od soje (umaci, napitci, začini)
- Biljna „mlijeka“ od soje, badema, lješnjaka
- Proizvodi od pšenice i drugih žitarica s glutenom
- Kikiriki i drugo orašasto voće (bademi, lješnjaci, orasi)
- Čokolada s lješnjacima, kolači s orašastim plodovima
- Ribe, mekušci, rakovi i školjke

### HRANA KOJA SE PREPORUČUJE ZA POBOLJŠANJE STANJA KOŽE

- Hrana pripremljena kod kuće od poznatih sastojaka, bez pojačivača okusa, konzervansa i jakih začina
- Kuhano povrće, laganije meso od životinja iz domaćeg i poznatog uzgoja
- Hladno prešana biljna ulja, bogata nezasićenim masnim kiselinama (maslinovo, laneno, repičino)
- Dovoljne količine obične vode, važne za hidriranje

### DODACI PREHRANI KOJI MOGU POMOĆI

- Esencijalne masne kiseline koje imaju protuupalno djelovanje, osobito alfa-linolenska kiselina (omega-3 iz biljnog izvora), linolna i gama-linolenska kiselina (omega-6) te oleinska kiselina (omega-9)
- Probiotici i kombinacije probiotičkih sojeva koji balansiraju crijevnu mikrobiotu, a imaju pozitivne učinke na kožu
- Cink, vitamin D i vitamin E koji imaju važnu ulogu u očuvanju normalne funkcije kože i jačanju imunитета

## PROIZVODI ZA HIGIJENU

### TRIDERM A.D.

Ulje za tuširanje i bogatu uljnu kupku



### TRIDERM A.D.

Pjenušava sindet-krema za kožu i vlasište



## PROIZVODI ZA SPECIFIČNU NJEGU

### CRVENILO KAPAKA

**TRIDERM LENIL**  
Palpebral cream



### POJAČAN SVRBEŽ

**TRIDERM LEN'OIL**  
Umirujuće ulje



## UPALA, EKCEM I FAZA POGORŠANJA S RIZIKOM OD INFEKCIJE

## PROIZVODI ZA NJEGU KOŽE

### TRIDERM A.D.

Emolijentni balzam



Bogata tekstura s 37,5% lipidnih sastojaka  
**POGODNO ZA HLADNO VRIJEME**

### TRIDERM A.D.

Emolijentna krema



Laganija tekstura s 11% lipidnih sastojaka  
**IDEALNO ZA TOPLIJE VRIJEME**

### TRIDERM

**LENIL+**  
krema bez kortikosteroida



djeluje protuupalno

### TRIDERM

**LENIL Ag**  
krema s koloidnim srebrom



djeluje antimikrobno

## ZAŠTITA OD SUNCA

### TRIDERM A.D. SUN SPF 50+

krema za zaštitu od štetnog sunčevog zračenja i pojave alergije na sunce (bez nano-čestica)



Balzam i krema sadrže AD-RESYL® – patentirani sastojak s višestrukim i klinički dokazanim učinkom na ublažavanje svih simptoma atopijskog dermatitisa i smanjenje aktivnosti bakterija

# ATOPIJSKI DERMATITIS I DODACI PREHRANI



## TRIDERM A.D. PRO SKIN DODATAK PREHRANI - DERMOTBIOTIK (bez laktoze • bez glutena)



PRVI probiotički  
dodatak prehrani  
za atopičnu kožu

Vrećica praška sadrži najmanje 3 milijarde živih stanica probiotičkih kultura iz skupine laktobacila

- *Lactiplantibacillus plantarum*
- *Lacticaseibacillus rhamnosus*
- *Limosilactobacillus reuteri*

te vlakna inulina koja djeluju kao prebiotici, vitamin D i cink. Uzima se 1 vrećica na dan, otopljena u vodi, soku ili čaju (ne toplijem od 40°C). Pogodno je za djecu od 3. godine života i odrasle.

## AURAXOL®

### CannaKaps

#### OMEGA-3, -6 I -9 U OPTIMALNOM OMJERU

Kapsule od ulja dobivenog postupkom hladnog prešanja sjemenki konoplje (kultivara Finola) sadrže optimalan omjer nezasićenih masnih kiselina: alfa-linolenske, linolne, gama-linolenske i oleinske kiseline. Uzimaju se za obogaćivanje prehrane vrijednim esencijalnim sastojcima.



### LinaKaps

#### OMEGA-3 MASNE KISELINE IZ BILJNOG IZVORA

Kapsule od ulja dobivenog tiještenjem sjemenki običnog lana bogate su alfa-linolenskom kiselinom iz skupine omega-3, ali iz biljnog izvora. To je osobito važno za osobe alergične na proteine iz riba, rakova i morskih ljuskara koji izbjegavaju uzimanje ribljeg ulja.

