

Viêm da cơ địa kiêng gì? Nên ăn gì phòng ngừa bệnh hiệu quả?

Viêm da cơ địa là một bệnh phổ biến. Chính vì vậy, hiện nay có khá nhiều người đã và đang mắc phải bệnh viêm da cơ địa. Từ đó, các bệnh nhân có thắc mắc trong việc không biết khi bị viêm cơ địa kiêng ăn gì? Và nên ăn những loại thực phẩm như thế nào?

Viêm da cơ địa kiêng ăn gì?

Đồ ăn, đồ uống đóng hộp

Thực phẩm chế biến sẵn như thịt xông khói, xúc xích,... thường có thành phần dinh dưỡng phức tạp hơn thực phẩm tự nhiên. Ngoài ra còn có các sản phẩm đồ ăn đóng hộp còn chứa niken một nhân tố dị ứng. Hầu hết chúng đều chứa nhiều natri, nitrit, chất phụ gia và chất bảo quản. Một số người sẽ nhạy cảm với các thành phần có trong hộp thức ăn gây dị ứng da.

Sữa bò và các sản phẩm từ sữa

Sữa bò thường là một trong những chất gây dị ứng thực phẩm phổ biến nhất ở trẻ em. Đối với những trẻ đã phản ứng dị ứng với sữa bò, không nên sử dụng bất kỳ sản phẩm nào được làm từ sữa bò. Nguyên nhân của hiện tượng này là do đạm trong sữa bò gây ra phản ứng dị ứng ở bệnh nhân.

Về mặt hệ miễn dịch, viêm da cơ địa là một bệnh lý phức tạp, có nhiều nguyên nhân và yếu tố ảnh hưởng khác nhau. Ở trẻ em có viêm da cơ địa, khả năng phản ứng dị ứng hoặc phát ban sau khi tiêu thụ sữa bò thường cao hơn so với trẻ không mắc bệnh này.



Thực phẩm chứa nhiều đường

Đường được coi là một yếu tố gây ra nhiều phản ứng viêm trong cơ thể. Do đó, một số quan điểm cho rằng việc tiêu thụ đường có thể làm trầm trọng các phản ứng viêm của da. Đối với những người nhạy cảm, việc ăn quá nhiều đường có thể dẫn đến sự xuất hiện của mụn trên da.

Tuy nhiên, một quan điểm khác cho rằng không có mối liên hệ chặt chẽ giữa việc tiêu thụ đường và việc bị viêm da cơ địa. Do đó, mức độ phản ứng có thể khác nhau tùy thuộc vào cơ địa của từng người.

Đọc thêm: [Viêm da cơ địa kiêng gì, ăn gì để nhanh khỏi bệnh?](#)

Các loại hải sản

Hải sản thường được coi là thực phẩm dễ gây dị ứng và kích thích phản ứng dị ứng, đặc biệt là các loại có vỏ như tôm, cua, ốc, và những phản ứng có thể bao gồm nôn mửa, tiêu chảy, hoặc các triệu chứng nghiêm trọng như hen suyễn và sốc phản vệ.

Có những trường hợp khi một người trước đây có thể ăn hải sản mà không gặp vấn đề, nhưng đột ngột lại phát triển dị ứng sau một lần tiếp xúc. Trong tình huống này, việc tìm đến cơ sở y tế gần nhất là cần thiết để xử lý kịp thời.

Đồ ăn cay nóng, thức ăn nhanh nhiều dầu mỡ

Thức ăn nhanh và các món ăn cay nóng thường kích thích vị giác. Tuy nhiên, chúng thường chứa nhiều dầu mỡ và gia vị, cũng như các chất phụ gia và bảo quản. Do đó, các món ăn này có thể làm giảm chức năng thanh lọc của gan và gây ảnh hưởng đến dạ dày, dẫn đến tích tụ độc tố trong cơ thể và gây ra vấn đề cho da.

Có thể bạn quan tâm: [Viêm da cơ địa có lây không?](#) Cách xử lý hiệu quả

Viêm da cơ địa nên ăn gì?

Thực phẩm giàu omega 3

Omega 3, một loại axit béo, được biết đến với khả năng chống viêm, chống oxy hóa và cải thiện tình trạng viêm da. Ngoài ra, nó cũng giúp bảo vệ da khỏi tác động của tia UV khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Các nguồn giàu omega 3 chủ yếu là các loại cá biển như cá hồi, cá thu, cá ngừ,... Trong trường hợp bạn bị dị ứng với các loại cá biển, bạn có thể chuyển sang sử dụng viên uống thực phẩm chức năng chứa omega 3.

Thực phẩm chứa kẽm

Kẽm đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng hàng rào bảo vệ da và hệ miễn dịch của cơ thể. Do đó, việc bổ sung kẽm thông qua chế độ dinh dưỡng là điều cần thiết để cải thiện tình trạng viêm da cơ địa. Các thực phẩm giàu kẽm như thịt gà, lòng đỏ trứng, cua, hàu,... là lựa chọn tốt. Trong trường hợp có dị ứng với hải sản chứa kẽm, người bệnh có thể chọn các thực phẩm khác thay thế.

Ngoài ra, việc tham khảo ý kiến của bác sĩ để bổ sung kẽm thông qua viên uống hoặc thực phẩm chức năng cũng là một phương án khôn ngoan.

Bài viết liên quan: Top 15+ [thuốc trị viêm da cơ địa](#) tốt nhất hiện nay

Trái cây và rau củ

Chế độ ăn giàu chất xơ không chỉ là lựa chọn tuyệt vời cho những người bị viêm da mà còn cho mọi người. Trong rau củ quả, có chứa nhiều carotenoid, flavonoid, vitamin và khoáng chất, giúp chống lại quá trình oxy hóa và các cytokine gây viêm như TNF-alpha và protein phản ứng viêm. Do đó, thói quen ăn rau có thể cải thiện các triệu chứng của viêm da cơ địa.

Thực phẩm chứa men vi sinh

Các sản phẩm chứa men vi sinh như sữa chua hay đồ uống chứa men giúp hỗ trợ cải thiện đường ruột. Từ đó cải thiện khả năng hấp thu thức ăn. Đồng thời cải thiện hệ miễn dịch, từ đó cải thiện triệu chứng của viêm da cơ địa

Tham khảo các bài viết hữu ích về da liễu:

- https://dmec.moh.gov.vn/documents/10182/53671930/upload_00040686_1714123647696.pdf
- https://dichvucong.dav.gov.vn/File/GoToViewTaiLieu?url=Temp\547f5fcc-b0bc-4cb1-a2bd-1dbb1cf45325\2604224_20240426_170103.pdf