



Dr. Sinan Korkmaz
Mizaç Doktoru

Sedef (Psöriazis) Hastalığında Önerilen **Beslenme** Listesi

Sevgili danışanım, beslenmenin, her ne kadar tam olarak doğru uygulayamasak bile ne kadar önemli olduğunu sen de farkındasındır. Senden beklentim tedavi sürecinde ve bittikten sonra başvuru şikayetlerinin hızlıca geri gelmemesi için bu perhiz listesine uymaya çalışmandır. Bu %10 da olabilir, %90 da olabilir. Kendine çok da haksızlık yapmadan ne kadar uyumlanabilirsen...



Sedef hastalığı (psöriazis), aşırı aktif bağışıklık sisteminin cilt hücrelerini aşırı uyarması sonucu oluşan, kızarıklık ve pullu dökülmelerle kendini gösteren otoimmün bir deri hastalığıdır. Geleneksel tıbbı göre ise bu hastalık genellikle “kanın metabolizmasının aşırı artışından” kaynaklanır.

Metabolik olarak hızlanmış olan bu kan, vücudun belirli bölgelerinde bu tarz döküntülere ve aynı zamanda ciltte kuruluğa neden olur. Zaten döküntü olan ve olmayan bölgeleri elinizle dokunarak karşılaştırdığınızda, aradaki ısı farkını hissedebilirsiniz.

Aşağıda, kaynaklarda bu tür cilt rahatsızlıklarının tedavisinde önerilen ve kaçınılması gereken besinler listelenmiştir. Bu gıdalardan özellikle sebze ve meyvelerde, mevsiminde bulunanları tercih etmeye özen gösterin.



Sedef (Psöriazis) İçin Beslenme Yaklaşımı

Sedef hastalığının akut alevlenmeleri genellikle kan metabolizmasının aşırı artışı belirtileri gösterdiği için, diyetin temel amacı bu metabolik artışı yavaşlatmaktır.

I. Önerilen Besinler (Isıyı Temizleyen ve Kanı Soğutan Gıdalar)

Bu gıdalar genellikle soğuk veya serin termal yapıya sahiptir ve tatları tatlı ya da acı olabilir (kurutucu/temizleyici etki için).

- **Sebzeler:** Domates, salatalık, ıspanak, kereviz sapı ve kökü, karahindiba, maş fasulyesi, patlıcan, turp. Hangi sebze mevsimindeyse, o sebzeyi her gün yemeklerin yanında bir parça tüketebilirsiniz.
- **Yağlar:** Doğal zeytinyağı.
- **Tahıllar:** Buğday ve arpa; ekşi mayalı ekmek, çorba, keşkek veya lapa şeklinde tüketilebilir.
- **Meyveler:** Karpuz, turunçgiller, elma, kivi, muz, limon. Meyveler kışın soğuk tüketilmemeli, yazın ise serin olarak tercih edilebilir.
- **Diğerleri:** Tofu (soya peyniri), yeşil çay, karahindiba çayı, yoğurt (kışın çok az miktarda) ve kaya tuzu. Çayları her gün düzenli olarak tüketmeye özen gösterin.

II. Kronik Kuruluk Ön Planda İse Ek Takviyeler

Sedefin pul pul dökülen (kuruluk) ve kronik yönleri kan zayıflığı ve genel kuruluk ile ilişkili olabilir. Bu durumda nemlendirme ve kan takviyesi önemlidir. Bu gıdalar, daha çok Sedef'in alevlenmediği dönemlerde tüketilmelidir.

- **Et, protein ve deniz ürünleri:** Ördek, istiridye, ahtapot, levrek, yumurtanın sarısı (rafadan, az pişmiş).
- **Tahıllar:** Kavuzlu buğday.
- **Tohumlar:** Siyah susam (çörek otu) ve ay çekirdeği. Siyah susamı yediğiniz peynire veya günlük içtiğiniz çorbaya bir tutam ekleyebilirsiniz.
- **Diğer:** Bal ve tereyağı.



III. Kaçınılması Gereken Besinler (Isı ve Nem Oluşturucular)

Ciltte kaşıntılı ve kırmızı döküntülerle seyreden kanın aşırı artmış metabolik durumlarında veya nemli ısı semptomlarında (ki Sedef sıklıkla bu kategorilere girer) aşağıdaki yiyecek ve pişirme yöntemlerinden kesinlikle kaçınılmalıdır.

- **Baharatlar:** Biber, acı biber, sarımsak, soğan, pırasa, zencefil, tarçın, köri.
- **Et ve kümes hayvanları:** Özellikle dana, kuzu eti ve tavuk bu dönemde tüketilmemelidir.
- **Süt ürünleri:** Süt, peynir, yoğurt, krema gibi tüm süt ürünlerinden uzak durulmalıdır.
- **İçecekler:** Alkol, kahve ve siyah çay önerilmez.
- **Pişirme yöntemleri:** Izgara, kavurma ve kızartma tarzı pişirme yöntemlerinden kaçınılmalıdır.
- **Diğer:** Rafine şeker, ayçiçek yağı, mısır yağı gibi tohum yağları, yağlı yiyecekler, salata, meyve suları, dondurma gibi çiğ ve soğuk gıdalar ile paketlenmiş ürünler önerilmez.

IV. Denge ve Tüketim Kuralları

Sağlıklı bir yaşam için uyulması gereken temel prensipler şunlardır:

- **Miktar kontrolü:** Sağlıklı olmak için tam olarak doymamaya özen gösterin. Fazla yemek yemek, kalp hastalıklarından kansere kadar birçok hastalığın gelişimini hızlandırabilir.
- **Yemek zamanı:** Bir önceki yemek yeterince sindirilmeden tekrar yemek yemek sağlığı bozar. Mümkünse akşam yediden sonra yalnızca hafif bir bitki çayı için. Çok acıkıyorsanız, biraz kuru meyve veya işlenmemiş çerez dışında bir şey tüketmemeye çalışın.
- **Hava ve pişirme:** Kışın yemekler sıcak, yazın ise serin veya ılık şekilde tüketilmelidir.
- **Hazımsızlık:** Özellikle ağır besinler tükettikten sonra oluşan hazımsızlık, ciddi hastalıklara zemin hazırlayabilir.
- **Kan alma:** Sürekli et tüketme alışkanlığınız varsa, belli aralıklarla kan aldirmek faydalıdır.



dr.sinankorkmaz



www.drsinankorkmaz.com