

ALERGIA NA NIKIEL

Alergia na nikiel jest częstą przyczyną kontaktowego zapalenia skóry – swędzącej wysypki, która obejmuje najczęściej dłonie i brzuch (wiedz jednak, że może pojawić się w każdym innym miejscu na ciele!).

Osoby wrażliwe na nikiel powinny unikać kontaktu skóry z metalowymi przedmiotami zawierającymi nikiel:

- biżuteria,
- klucze,
- guziki,
- klamra od paska,
- monety,
- spinki do włosów,
- przybory kuchenne itp.

Regularny kontakt skóry z takimi przedmiotami będzie skutkował podtrzymywaniem stanu zapalnego, a więc stale utrzymującą się wysypką.



Reakcja skóry na nikiel nie musi być natychmiastowa – może pojawić się nawet do 72 godzin po kontakcie z niklowanym przedmiotem. Z tego powodu bardzo ciężko jest powiązać wyprysk z ekspozycją na nikiel.

Ważnym źródłem niklu jest również dieta. Niektóre pokarmy zawierają naprawdę duże ilości tego pierwiastka i ich spożywanie może powodować nasilenie objawów skórnych, a także jelitowych i neurologicznych! Dlatego osobom wrażliwym na nikiel zaleca się dodatkowo stosowanie diety o niskiej zawartości niklu.

DIETA O NISKIEJ ZAWARTOŚCI NIKLU

Nikiel jest obecny w większości pokarmów, które spożywamy na co dzień i szacuje się, że przeciętnie każdego dnia dostarczamy do organizmu około 300-600 µg nikiel. Nie ma więc możliwości, abyśmy mogli całkowicie usunąć go z diety – możemy jednak go znacznie ograniczyć eliminując z diety pokarmy obfitujące w ten pierwiastek.

Na dole tego dokumentu znajdziesz listę produktów bogatych i ubogich w nikiel. Produkty w kolumnie zielonej są całkowicie bezpieczne, zaś w kolumnie pomarańczowej – są bogate w nikiel i należy unikać ich konsumpcji.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

Unikanie pokarmów bogatych w nikiel to jedno, ale w przypadku alergii na nikiel musimy zadbać również o kilka innych aspektów w diecie – są one tak samo ważne i mogą przyczyniać się do twoich objawów!

1. Uważaj na niedobory żelaza!

Niski poziom żelaza w organizmie zwiększa wchłanianie nikiel z pokarmu i może nasilić objawy alergii. Osoby z anemią znacznie częściej doświadczają negatywnych objawów po spożyciu pokarmów bogatych w nikiel.

Zadbaj więc, aby w diecie regularnie pojawiały się źródła żelaza tj. **mięso czerwone, podroby, jaja, pestki dyni czy natka pietruszki**. Pokarmy te będą ograniczać wchłanianie nikiel w jelitach. Z kolei jeśli podejrzewasz u siebie niedobór żelaza – warto w takim przypadku oznaczyć morfologię krwi i ferrytynę w laboratorium, a następnie udać się do lekarza lub dietetyka.



2. Spożywaj odpowiednie ilości witaminy C!

Witamina C hamuje wchłanianie niklu w przewodzie pokarmowym. Dlatego spożywaj w diecie dużo warzyw i owoców ubogich w nikiel, a obfitujących w witaminę C.

Dobrym wyborem będą tutaj: **cytrusy, jagody, truskawki, jeżyny, jabłka...**

Pomocna może być również suplementacja tej witaminy – jeśli nie spożywasz dużo owoców i warzyw to dodaj **200-500 mg witaminy C do każdego posiłku**. Ograniczy to przenikanie niklu z pokarmu do krwi.



3. Unikaj napojów i żywności puszkowanej

Nikiel zawarty w stopach puszki może oddzielać się i przenikać do pokarmu oraz napojów. Dlatego na czas stosowania diety ubogiej w nikiel całkowicie wyeliminuj konsumpcję żywności puszkowanej.



4. Uważaj w jakich naczyniach gotujesz!

Przygotowywanie posiłków w niklowanych naczyniach oraz naczyniach ze stali nierdzewnej jest niewskazane, ponieważ nikiel może przenikać z naczynia i zwiększać zawartość niklu w potrawie.



DIETETYKA KLINICZNA

MICHAŁ ANDRULEWICZ

PRODUKTY WSKAZANE I PRZECIWWSKAZANE

PRODUKT	DOZWOLONE	NIEDOZWOLONE
PRODUKTY ZBOŻOWE	Produkty rafinowane: wyroby z białej mąki, produkty kukurydziane, ryż biały.	Pełnoziarniste zboża: płatki owsiane, ryż brązowy, otręby, kasza gryczana, kasza jaglana itp.
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	Wszystkie naturalne produkty mleczne są dozwolone (mleko, śmietana, sery, jogurty, kefir, masło).	Mleko czekoladowe i inne produkty mleczne zawierające kakao
NASIONA I ORZECHY		Wszystkie nasiona (pestki słonecznika, dyni, sezam) oraz orzechy (włoskie, migdały, ziemne...)
MIEŚO, JAJA, RYBY I OWOCE MORZA	Wszystkie gatunki mięsa, jaja oraz większość gatunków ryb.	Niektóre gatunki ryb: łosoś, krewetki, ostrygi, tuńczyk oraz konserwy mięsne i rybne.
OWOCE	Większość owoców jest dozwolona: jabłka, gruszki, brzoskwinie, banany, jagody, truskawki, jeżyny, rabarbar, rodzynki, pomarańcze, grejpfruty i inne owoce cytrusowe oraz pozostałe owoce niewymienione w tabeli obok.	Arbuz, maliny, ananas, figi, daktyle, śliwki (suszone i świeże)
WARZYWA	Większość warzyw jest dozwolona (szparagi, buraki, marchew, pietruszka, papryka, ogórek, bakłażan, cukinia, kapusta, kalafior, brokuły, koper, ziemniaki) oraz pozostałe warzywa niewymienione w tabeli obok. Cebula i czosnek są dozwolone w ograniczonych ilościach i nie codziennie.	Zielone warzywa liściaste (szpinak, jarmuż, sałata), por.
ROŚLINY STRĄCZKOWE		Wszystkie rośliny strączkowe (zwłaszcza soczewica, ciecierzycza fasola, soja) oraz kiełki tych roślin.
INNE	Kawa i herbata (do 2 filiżanek w ciągu dnia) – unikamy mocnych naparów	Kakao, czekolada, żywność puszkowana, komercyjne sosy do sałatek, multiwitaminy zawierające nikiel