

Afectiuni agravate de alimentatia de sarbatori

de [Larisa Gheorghe](#)



Pornind de la alimentele traditionale de sarbatori am incercat sa depistam afectiunile agravate sau declansate de excesul alimentar.

In cazul afectiunilor dermato-venerologice

Am stat de vorba cu Dr. Anca Zbranca, medic dermatolog si specialist TopSanatate, care ne-a spus ca persoanele cu afectiuni dermatologice precum, [psoriazisul](#), [acneea](#), [eczemele](#) sau urticaria nu au restrictii in a consuma vreuna din mancarurile preparate de sarbatori.

"In cazuri exceptionale sunt eczeme care se pot agrava sau se pot declansa urticarii dar aceste reactii alergice sunt date de componentii alimentari variati (proteine, coloranti, conservanti sau mucegaiuri) si pot apare in orice moment al anului la persoane sensibilizate anterior", a declarat specialistul.

Totodata, aceasta a mentionat ca excesele alimentare pot declansat si agrava [afectiuni cardiovasculare](#) si digestive, iar "[oboseala](#) din perioada sarbatorilor poate activa leziunile de psoriazis".

Mai multe detalii despre afectiuni dermatologice care pot prezenta complicatii din cauza alimentelor traditionale de sarbatori ne ofera Dr. Mihaela Leventer, medic primar dermatolog la Dermastyle.

1. Psoriazis

In cazul acestei afectiuni sunt necesare alimente bogate in grasimi, proteine, contrar celor ce se spun despre boala. Dieta restrictiva nu ajuta de loc. Recomand peste gras, curcan deoarece sunt bogate in triptofan si vitaminele D si E. Totodata, este bine de stiut ca mancarea romaneasca de Craciun nu este interzisa, doar consumul de alcool nu este indicat.

2. Anceea

Acneea nu este o boala cu implicatii digestive cum gresit se crede ci o hipersecretie de sebum din motive hormonale. In consecinta, dieta romaneasca de Craciun este permisa, in schimb si in cazul acestei afectiuni este interzis alcool, dar si alimentele cu dioxina.

3. Urticaria

Poate fi declansata dupa o masa copioasa la o persoana alergica. Cei care au antecedente de afectiuni alergice, fie ele si respiratorii, vor evita alimentele cu tocatura (sarmale, carnati, caltabos, toba etc), cele cu maioneza, peste si preparate din peste (icre), alcoolul, condimentele, afumaturile.

Se recomanda friptura de pasare, legume, mamaliguta cu brinza dulce si prajituri de casa dar fara nuca.

4. Eczema

Este o afectiune alergica in care intervin alte mecanisme decat in urticarie. De exemplu o persoana alergica la nichel care face eczema de contact cu acest metal continut in numeroase obiecte casnice nichelate se va feri sa manance alimente din conserve metalice si va evita folosirea tacamurilor nichelate. Ele vor manca cu tacimuri de argint, alpaca, plastic sau lemn in cazul in care nu au tacamuri nichel-free. In caz contrar risca o reactivare a leziunilor cutanate si o extindere a lor.

In cazul afectiunilor cardiovasculare, diabet si boli metabolice

Minodora Tapurica, medic specialist diabet zaharat, nutritie si boli metabolice si Prof. Dr. Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare au incercat sa ne prezinte cat mai detaliat riscurile la care suntem expusi si alimentele traditionale.

1. Caltabosul

Deoarece contine viscere, are capacitatea de a creste colesterolul, fapt care implicit duce la aparitia sau agravarea tuturor [afectiunilor cardiovasculare](#). Din aceasta cauza caltabosul este indicat sa fie consumat cu moderatie, mai ales dimineata.

2. Sarmalele

Sfatul specialistilor adresat gospodinelor este sa aibe mare grija la cantitatea de sare si grasimi folosite la preparare. De asemenea, acestia precizeaza ca este de preferat sa se foloseasca o combinatie intre carnea de porc si de vita.

Sarmalele trebuie consumate la pranz, iar o portie trebuie sa contina maxim 4 sarmale.

Consumate in cantitati mari cresc [colesterolul](#) (afectiuni cardiovasculare) si glicemia (diabet).

3. Cozonacul

Atentie: contine zahar si faina!

Deoarece creste glicemia nu este recomandat persoanelor care sufera de diabet sau sunt obeze.

4. Toba, lebar, piftie

Aceste produse contin proteine de calitate "proasta" si multe lipide de origine animala, deci cresc [colesterolul](#) si trigliceridele (afectiuni cardiovasculare). Persoanele cu diabet sau obeze, de asemenea, pot fi afectate din cauza trigliceridelor ridicate.

5. Carnati si afumaturi

Din cauza continutului ridicat in grasimi de origine animala, aceste produse cresc colesterolul, deci duc la aparitia afectiunilor cardiovasculare.

Totodata, trebuie stiut ca prin afumare se produc nitriti care au un rol important in aparitia cancerului de stomac.

6. Mamaliga

Daca este consumata in cantitati mari determina cresterea glicemiei, lucru deosebit de grav pentru persoanele cu diabet.

Specialistii ne sfatuiesc sa consumam mamaliga in limita necesarului de hidrati de carbon, individualizat.

7. Salata de boeuf

Consumata in cantitati moderate nu are efecte negativ. Specialistii ne recomanda sa nu putem foarte multe maioneza la salata deoarece oul este greu pentru ficat si intreg sistemul digestiv va avea de suferit. Maioneza din salata boeuf se poate cumpara in varianta light sau poate fi inlocuita cu iaurt.

8. Soriciul

Consumul soriciului este contraindicat in cazul persoanelor cu afectiuni gastrointestinale, boli de metabolism (guta), boli inflamatorii (artrite si reumatism). De asemenea, in cazul acestor persoane este contraindicat si consumul alimentelor care contin sorici: parizer, crenvursti.

Specialistii recomanda consumul redus de sorici fiert, nu crud deoarece practic nu are nicio valoare nutritiva.

9. Muraturile

Nu sunt indicate in cantitati mari deoarece sunt sarate si dure, necesitand un efort ridicat pentru a fi degerate. De asemenea, acestea contin o cantitate ridicata de fibre vegetale, care impiedica evacuarea gastrica.

10. Condimente

De regula acestea sunt recomandate in cantitati moderate. Condimentele cele mai sanatoase sunt: sarea de lamaie, leusteanul sau [patrunjelul](#).

Un condiment controversat este ardeii iute; in cantitati moderate este un puternic excitant al secretiilor gastrice, fiind indicat in dispepsii, dar complet contraindicat in cazul persoanelor cu gastrite, ulcere, stari inflamatorii digestive si celor cu hemoroizi.

11. Sarea

Este interzisa persoanelor care sufera de hipertensiune arteriala, au afectiuni hepatice grave sau urmeaza un tratament cu corticoid.

12. Alcoolul

Este interzis in cazul persoanelor cu: hepatita, hipertrigliceridemie, obezitate.
Atentie! Alcoolul consumat abuziv produce hipoglicemii severe.

Celorlalte categorii de pacienti le este permis consumul a 1-2 pahare de vin sau "tarie", dupa masa.

13. Dulciurile

Sunt indicate numai in cantitate redusa.
Mare atentie persoanelor care au diabet, boli de inima sau digestive!

Potrivit Dr. Dan-Anton Enculescu, medic specialist diabet, nutritie si boli metabolice la Clinica Alia Medical si la Centrul Sanador Baneasa, persoanele care sufera de hipotiroidism, hipertiroidism, diabet insipid sau acromegalie pot comsuna alimentele traditionale de Sarbatori, insa sunt sfatuiti sa nu isi neglijeze tratamentul.

Totodata, acesta sustine ca mancarurile traditionale ar trebui evitate de persoanele cu bulimie, anorexie, diabet zahar si obezitate.

In cazul afectiunilor digestive

Toate alimentele traditionale precizate mai sus sunt contraindicate persoanelor care sufera de diferite afectiuni digestive (hepatite, ciroze, boli de fiere) deoarece sunt greu de tolerat, putand declansa pacientilor crize si uneori chiar icter mecanic. Acestor persoane, specialistii le recomanda sa manance carne de curca, pui sau vita, insa cu aceleasi contraindicatii la afumare, prajite, condimentate sau tocaturi.

Pacientii cu afectiuni esofagiene (cele mai frecvente fiind refluxul gastro-esofagian si esofagita de reflux) trebuie sa incerce pe cat posibil sa evite abuzul de condimente iuti (piper, boia, ardei iute, hrean, mustar, usturoi, ceapa) si sa le inlocuiasca cu vegetale de tipul cimbru, patrunjel, marar, busuioc, oregano.

Alimentele traditionale si copiii

Copiii cu varsta de pana intr-un an trebuie sa aiba un regim alimentar special de Sarbatori pentru ca aparatul lor digestiv nu este pregatit sa faca fata alimentelor cu un continut ridicat de grasimi. In cazul acestora sunt interzise: carnea de porc, soriciul, maioneza, caltabosului, lebarul, salata de Boeuf, sarmalele sau salata de vinete.

In cazul copiilor cu varsta de peste 3 ani restrictiile alimentare sunt mai putine. Astfel, acestia pot consuma toate produsele traditionale, cu exceptia soriciului si a carnii grase.

Sursa: <http://www.eva.ro/sanatate/>