

طبيعة تحدد الأطعمة المرغوبة و الممنوعة في رمضان لعلاج "حساسية الجلد"



يساعد الصيام مرضى حساسية الجلد في التخلص من آلامهم، حيث تقل الأطعمة التي يتناولونها والتي تسبب لهم التحسس بسبب فترة الصيام.

وينبغي لمرضى حساسية الجلد أن يكونوا مطلعين على طبيعة العناصر الغذائية التي تحتاجها أجسامهم بعد فترة الصيام الطويلة خلال النهار، لتعويض ما ينقصهم.

ويحث الأطباء مرضى الحساسية على تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية خلال وجبتي الإفطار والسحور في رمضان، وخاصة التي تتضمن فيتامين "أ" و"د"، مع التحذير من تناول المخللات والموز والفراولة وال فول السوداني والشوكولاتة والطماطم والبيض والأكلات المليئة بالدهون.

نستعرض فيما يلي مجموعة من النصائح لمرضى حساسية الجلد حول الأطعمة التي يفضل تناولها أو تجنبها في رمضان، قدمتها الدكتورة "نهلة عبدالوهاب"، استشاري البكتيريا والمناعة والتغذية بمستشفى جامعة القاهرة في مصر:

- الإكثار من شرب الماء والسوائل خلال الفترة من الإفطار حتى الإمساك.
- الاهتمام بتناول الأطعمة الخفيفة على المعدة والغنية بالألياف، مثل البروكلي والكرنب.
- الابتعاد عن تناول الأفوكادو، لأنه غني بالهستامين ما يسبب الحساسية.
- الابتعاد عن تناول الأطعمة التي تسبب حساسية الجلد للمريض ضروري جدا.
- الإكثار من تناول الخضراوات باستثناء السبانخ، لأنها تسبب نوعا من التحسس.