

Dieta în urticarie

Dieta în urticarie are un rol adjuvant, în special în formele cronice sau recidivante, și se concentrează pe identificarea și evitarea alimentelor care pot declanșa sau agrava reacțiile cutanate.

Iată o structurare utilă:

✓ Principii generale ale dietei în urticarie

1. **Evitarea alimentelor cunoscute ca declanșatori** – în special în urticaria de cauză alimentară sau pseudoalergică.
2. **Dieta de excludere** – uneori recomandată temporar pentru a identifica alimentele declanșatoare.
3. **Alimente bogate în histamină sau care eliberează histamină** – pot agrava simptomele.

⊘ Alimente de evitat frecvent (bogate în histamină sau eliberatori de histamină):

- Pește și fructe de mare
- Mezeluri, cârnați, afumături
- Brânzeturi fermentate (brie, camembert, roquefort)
- Alcool, în special vin roșu și bere
- Roșii, vinete, spanac
- Citrice
- Căpșuni, zmeură, kiwi
- Ciocolată, cacao
- Nuci, alune

✓ Alimente permise (hipoalergenice și bine tolerate):

- Carne slabă fiartă sau la grătar (pui, curcan)
- Orez, cartofi, paste simple
- Mere, pere (coapte la început)
- Legume fierte: dovlecei, morcovi, păstârnac
- Lactate simple (dacă nu există intoleranță)
- Pâine albă sau integrală (fără semințe sau aditivi)

Alte considerații:

- **Aditivi alimentari** (coloranți, conservanți – ex. benzoați, sulfiți, glutamat) pot declanșa urticarie la unele persoane.
- Se poate recomanda o **dieta de excludere** timp de 2–4 săptămâni, urmată de reintroducerea treptată a alimentelor sub supraveghere medicală.

Referințe științifice și ghiduri

1. **Zuberbier T. et al.** – *The EAACI/GA²LEN/EDF/WAO guideline for the definition, classification, diagnosis and management of urticaria* (Allergy, 2018 update)
➤ Include indicații despre rolul alimentației în urticaria cronică.
2. **European Academy of Allergy and Clinical Immunology (EAACI)** – *Guidelines on food allergy and anaphylaxis*
➤ Oferă informații despre dieta de excludere și alimentele histamin-liberatoare.
3. **Ring J. et al.** – *Histamine and histamine intolerance* (Am J Clin Nutr, 2010)
➤ Discuta despre rolul alimentelor bogate în histamină și intoleranța la histamină în patologia urticariei.
4. **Maintz L., Novak N.** – *Histamine and histamine intolerance* (Am J Clin Nutr, 2007)
➤ Descrie mecanismele pseudoalergice și alimentele implicate frecvent.
5. **Ministerul Sănătății România / CNAS** – Recomandări privind alimentația în patologii dermatologice
➤ Ghiduri locale pentru nutriție și recomandări personalizate pentru pacienți cronici.