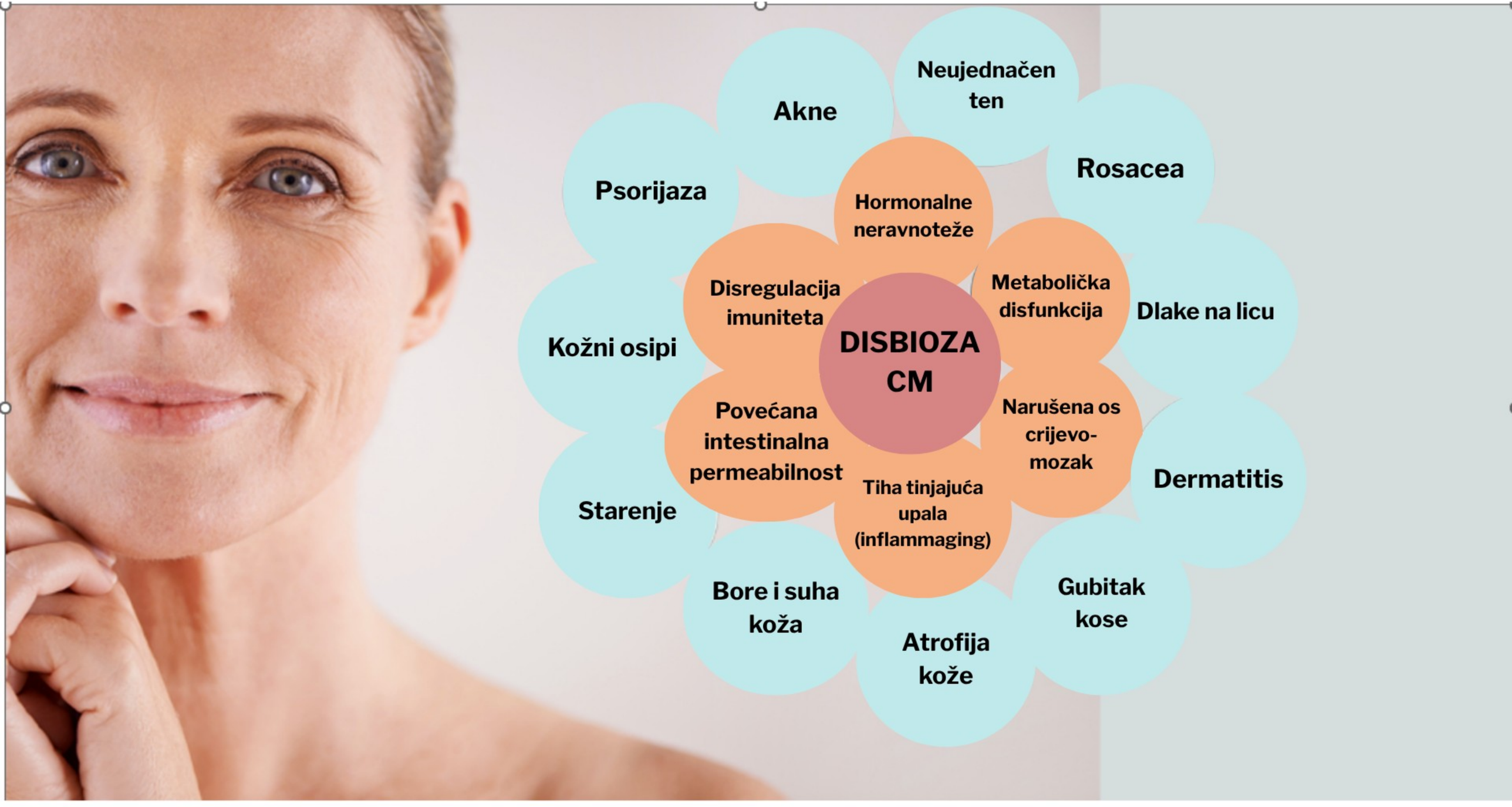

HRVATSKO DRUŠTVO
ZA SUPLEMENTACIJU
U MEDICINI
Hotel Sheraton,
Zagreb
22.-25.10.2026.
JESENSKA AKADEMIJA
SUPLEMENTACIJE
U MEDICINI
ROZACEJA U NUTRICIONISTIČKOJ PRAKSI – MJESTO CILJANE SUPLEMENTACIJE
Sandra Krstev Barać, mag.nutr, FMCP

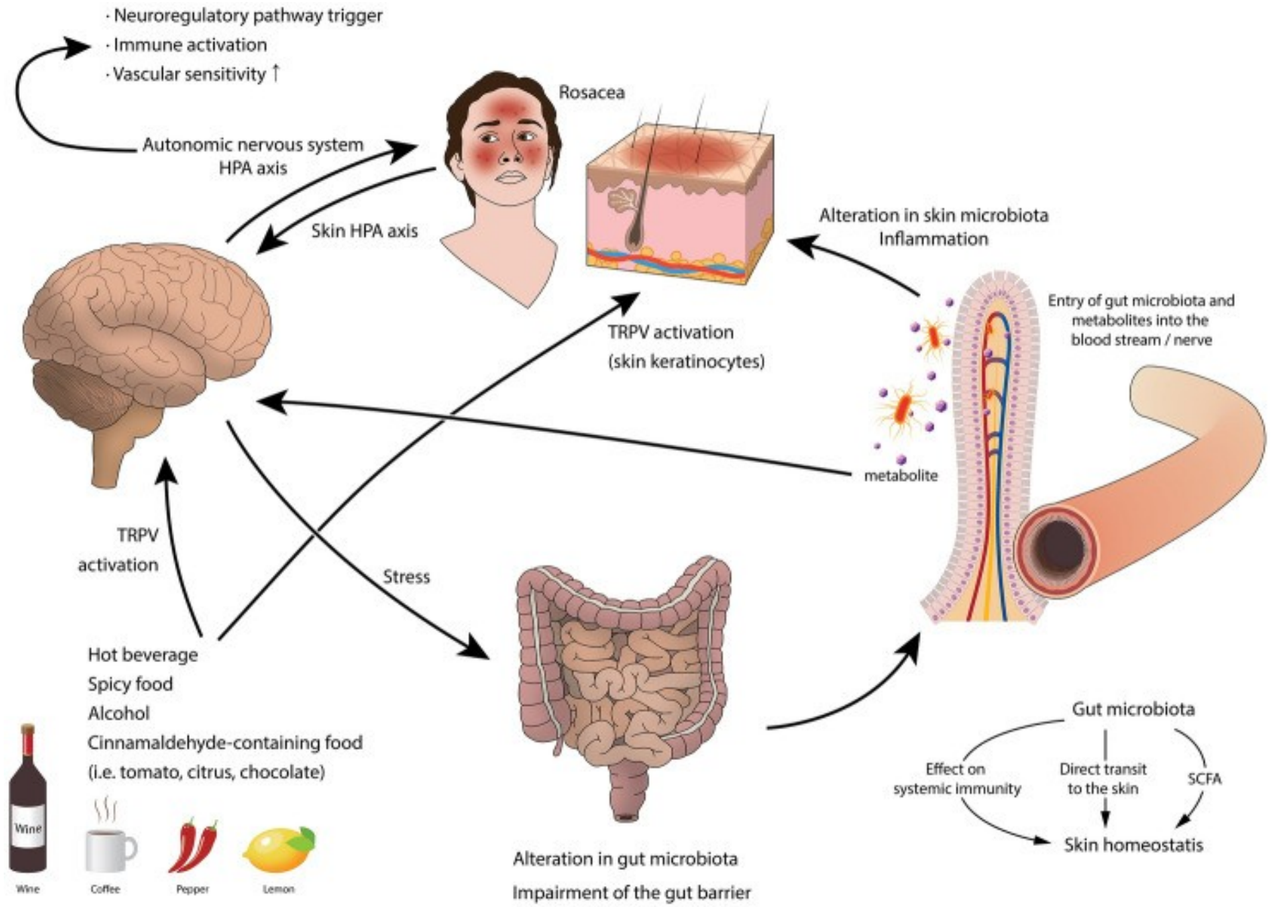
Stanje kože odraz je procesa koji se događaju unutar tijela.

Bolesti i stanja kože na koje možemo utjecati prehranom i dodacima prehrani

Akne
Dermatitisi (atopijski dermatitis, seboreični dermatitis…)
✓**Rosacea**
Psorijaza
Vitiligo
Hiperpigmentacije
Anti age
….


DISBIOZA CM
Hormonalne neravnoteže
Disregulacija imuniteta
Metabolička disfunkcija
Povećana intestinalna permeabilnost
Narušena os crijevo-mozak
Tiha tinjajuća upala (inflammaging)
Akne
Neujednačen ten
Rosacea
Psorijaza
Dlake na licu
Kožni osipi
Dermatitis
Starenje
Gubitak kose
Bore i suha koža
Atrofija kože

Osovina crijevo-mozak – koža i rozaceja



Kim HS. Microbiota in Rosacea. Am J Clin Dermatol. 2020;21(Suppl 1):25-35.

Rozaceja – prehrambeni okidači



75% začini



54%
ljuti umak



52%
vino



47%
kajenski
papar



42%
žestoka
pića



37%
crvena
paprika



33%
vruća kava



30%
vrući čaj



30%
rajčica



30%
pivo



23%
čokolada



22%
citrusi

Weiss E, Katta R. Diet and rosacea: the role of dietary change in the management of rosacea. Dermatol Pract Concept. 2017. 31;7(4):31-37.

Intestinal Dysbiosis- Rosacea

Skin disease	Lower levels of beneficial gut flora	Higher levels of pathogenic bacteria	Correlated GI diseases
Rosacea	*Prevotella** *Clostridia**	***Helicobacter pylori*** *Fusobacterium** *Citrobacter** *Methanobacter**	Ulcerative Colitis, Crohn's, **SIBO**, IBS Celiac disease

More research needed

Yun, Y., et al. (2019). Characterization of the Blood Microbiota in Korean Females with Rosacea. *Dermatology*, *235*(3), 255-259.
Yilmaz, K., Altindis, M., Dikicier, B. S., Yüksekal, G., & Köroglu, M. (2020). Is there a relationship between rosacea with gut dysbiosis?. *Dermatologica Sinica*, *38*(2), 88.
Wang, F. Y., & Chi, C. C. (2019). Association of rosacea with inflammatory bowel disease: A MOOSE-compliant meta-analysis. *Medicine*, *98*(41), e16448.
Parodi, A., et al., (2008). Small intestinal bacterial overgrowth in rosacea: clinical effectiveness of its eradication. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, *6*(7), 759-764.

Root Cause Dermatology™
© 2023 The Center for Integrative & Naturopathic Dermatology Inc

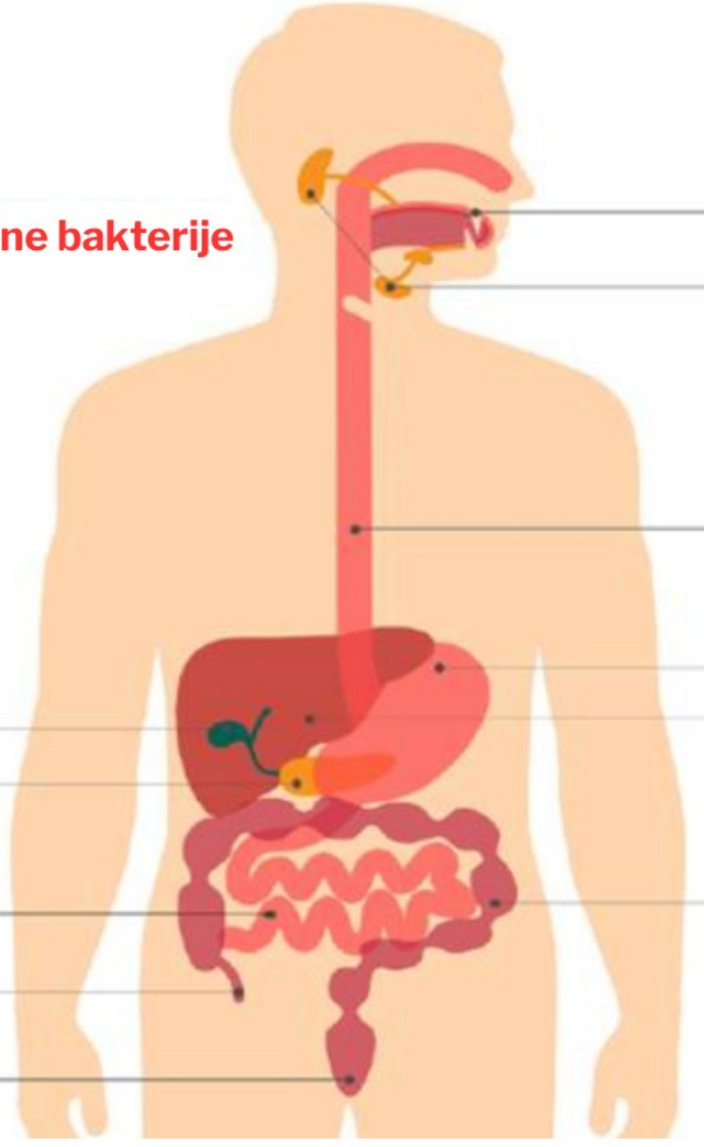
ROOT CAUSE DERMATOLOGY
brought to you by The Center for Integrative & Naturopathic Dermatology Inc

Tretirajte crijevo!

- ✓ Probavna funkcija
- ✓ Crijevna mikrobiota

Disbioza:

- prerastanje komensalnih bakterija
- rast patogenih bakterija
- nizak broj korisnih bakterija



Oralne bakterije

ZUBI

ŽLIJEZDE SLINOVNICE — Slina

JEDNJAK

ŽELUDAC — Želučana kiselina

JETRA — H. pylori

Žuč

ŽUČNI MJEHUR

GUŠTERAČA

Probavni enzimi

SIBO

TANKO CRIJEVO

DEBELO CRIJEVO

CRVULJAK

REKTUM

Bakterije u velikom broju žive u zadnjem dijelu debelog crijeva

Podrška zdravlju crijeva i crijevne mikrobiote

Probavni proces → 1 → **Probiotici** → 2 → **Dodatno**

Probavni proces

- Probavni enzimi (proteaze, lipaze, amilaze…)

Probiotici

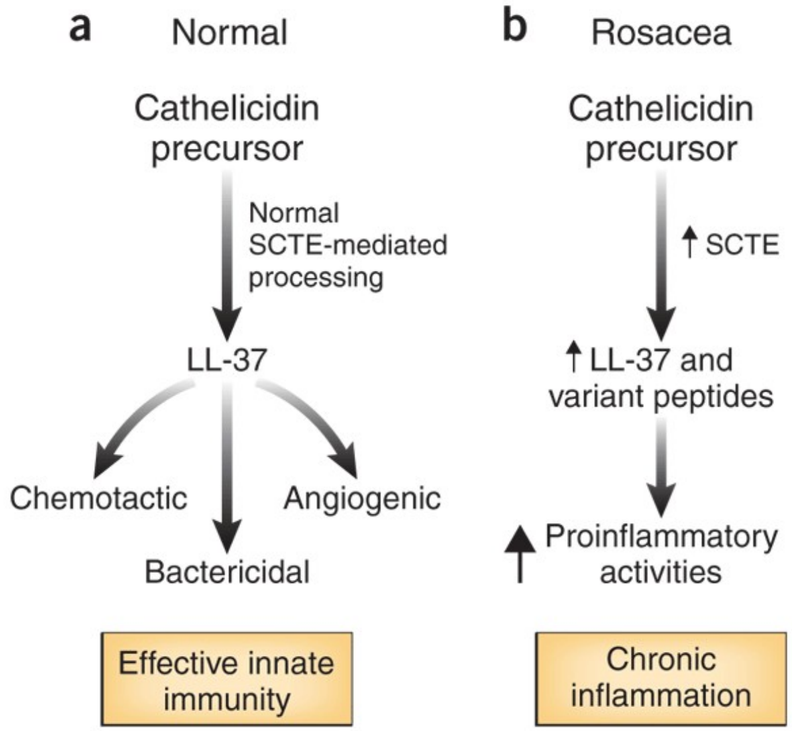
- Bifidobacterium breve BR03 i Lactobacillus salivarius LS01
- Escherichia coli Nissle 1917
- Lactobacillus salivarus 23-006 I Lactobacillus paracasei 23-008

Dodatno

- Butirat
- L-glutamin

+ terapija H.pylori i SIBOa ako su prisutni

Vitamin D, katelicidin i rozaceja



- Kod pacijenata s rozacejom prisutne su abnormalno visoke razine katelicidina u obliku peptida LL-37
- vitamin D sudjeluje u produkciji katelicidina
- **Ključno: procjena statusa i potom ciljana suplementacija**

Mikronutricija i rozaceja

Omega 3 masne kiseline

- Suhe oči
- okularna rozaceja

Cink

- za razliku od topikalnog cink sulfata, nedovoljno dokaza za korist oralne suplementacije

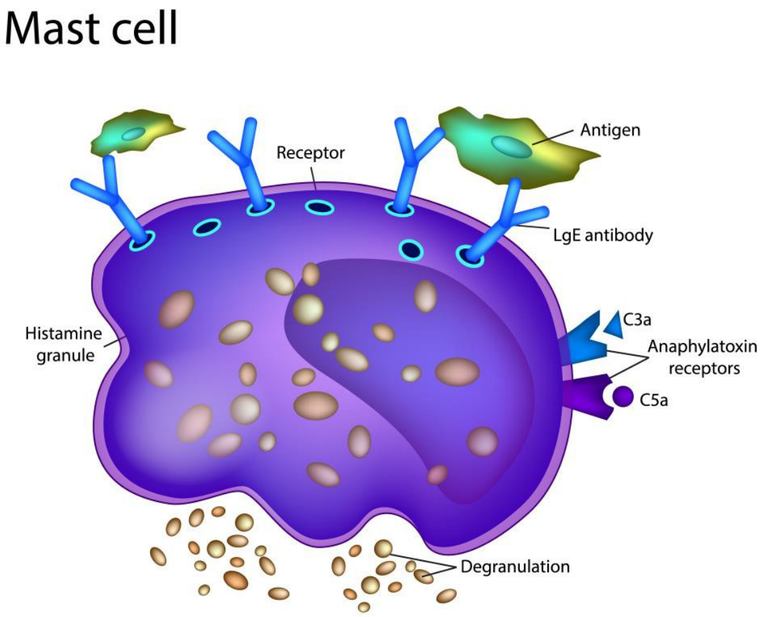
B kompleks

- B3 može izazvati *flushing*
- Čest deficit B12, no visoke doze trigeriraju simptome
- Intramuskularni B12 kod perzistentne rozaceje

Algarin YA, Pulumati A, Jaalouk D, Tan J, Nouri K. The role of vitamins and nutrients in rosacea. Arch Dermatol Res. 2024 ;316(5):142.

Izotretionin kod refraktornih slučajeva, teoretski i suplementacija derivatima vitamina A je korisna, ali nedovoljno dokaza

Dodatno: pitanje stabilizacije mastocita?



- **Stabilizacija mastocita: kvercetin (**1000 -1200 mg raspoređeno u 2 doze između obroka
- **Kalcijev askorbat (vitamin C)**

Take –home messages

Rozaceja (kao i ostale kožne tegobe) nisu samo problem kože, već cijelog organizma

- Stanje crijeva, prisutnost upale, nutritivni status pacijenta i eliminacija okidača su ključni čimbenici koje nutritivno adresiramo kod rozaceje
- Važno je prilagoditi prehranu
  - ✓ Identifikacija i izbjegavanje okidača iz hrane
  - ✓ Protuupalna mediteranska prehrana
  - ✓ Niski GI i GL, dovoljan unos vlakana
  - ✓ Testirati za histaminsku intoleranciju

- Dodaci prehrani, osobito oni namijenjeni zdravlju crijeva te omega-3 masne kiseline, mogu biti učinkovita potpora terapiji rozaceje
- Mindfullnes i KBT su smislena podrška stresnoj kompomenti
- Individualni pristup je neophodan – laboratorijska procjena + klinička slika
- Integracija s topikalnom terapijom daje najbolje rezultate

HVALA NA SLUŠANJU

sandra@funkcionalnamedicina.com

Funkcionalna MEDICINA