



RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI AKNE



Lebensmittel und Milchprodukte mit hohem glykämischen Index können das Hautbild von Akne-Patienten verschlechtern. Viele steigen daher auf pflanzlichen Milchersatz wie z.B. auf Nuss- und Hafermilch um. Sojamilch ist jedoch keine gute Alternative dafür.

Der Akne vulgaris sind folgende Faktoren zuzuschreiben - erhöhte Talgdrüsenaktivität, fettige Haut, Freisetzung von Entzündungsmediatoren und übermäßige Besiedelung der Haut mit Aknebakterien.

Neben Faktoren wie Stress, Schlafmangel und Luftverschmutzung können auch Essgewohnheiten Akne beeinflussen. Vor allem die „westliche“ Ernährung, die viel Zucker, Weißmehl, Milchprodukte und mehrfach gesättigte Fette enthält, kann die Haut angreifen. Die Freisetzung von Insulin scheint eine wichtige Rolle zu spielen. Daher ist bei Akne eine geeignete Ernährung sehr sinnvoll.

Lebensmittel mit hohem glykämischen Index wie Limonade, Süßigkeiten, Weißmehlprodukte und Fast Food regen die Talgproduktion an, was zu einer Zunahme von Akne führt. Daher sollten unbedingt mehrstündige Pausen zwischen den Mahlzeiten eingehalten werden, um den Insulin-Spiegel wieder zu senken.

Bakterien bauen Talg in entzündungsfördernde freie Fettsäuren ab, die die Bildung Mitessern und Pusteln fördern. Ernährungsumstellung auf Vollkornprodukte und die Reduzierung von Süßigkeiten verbessern die Haut deutlich und helfen Akne-Medikamente einzusparen. Proteinshakes auf Molke Basis sind vor allem bei jungen Männern im Fitnessbereich beliebt und gefährlich – sie bauen aber nicht nur Muskelzellen auf, sondern aktivieren die Talgdrüsenzellen. Milch, insbesondere Molke-Produkte, enthalten insulinfördernde Aminosäuren, die durch eine erhöhte Talgproduktion die Akne verstärken. Erbsen, Reis, Hanf, Nüsse und Hafermilch sind geeignete Alternativen. Sojamilch wird nicht empfohlen, weil sie insulinotrop ist.

Omega-3-Fettsäuren sind von Vorteil: Sie fördern die Ausschüttung von entzündungshemmenden Prostaglandinen. Gesund sind Fisch, Meeresfrüchte, Algen, Lein- und Hanfsamen.

Es gibt Hinweise darauf, dass Menschen mit Akne ein Ungleichgewicht in der Darm- und Hautmikrobiota aufweisen. Bezüglich der Anwendung von Präbiotika bedarf es jedoch weiterer Forschung, um Empfehlungen für eine Behandlung zu geben. Ziel soll es sein, langfristig auf frische, pflanzliche, saisonale und wenig verarbeitete Lebensmittel umzustellen.

Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index und vielen Omega-3-Fettsäuren sind gut für zu Akne neigende Haut. Generell wirkt sich Übergewicht wenig positiv auf die Akne aus.

Durch die richtige Ernährung können AknepatientInnen einen eigenen und wichtigen Beitrag zur Verbesserung des Hautbildes beitragen!

Modifiziert – nach Dr. A. Gürtler/Dr. Andrea Wülker; Kompendium Dermatologie 2021, 35-4
von Drⁱⁿ Rosemarie Moser & Barbara Wukovitsch, www.haut.at, HAUT IM ZENTRUM, Hauptstr.11, Eisenstadt

TABELLE siehe 2. Seite !!!!

Lebensmittel, die reduziert beziehungsweise bevorzugt werden sollen!

Bitte weniger	Gerne mehr
Kohlenhydrate <ul style="list-style-type: none"> ■ Haushaltszucker ■ Fast Food ■ Fertigbackwaren ■ Frittiertes ■ Weißbrot, Cornflakes ■ Süßigkeiten ■ Chips 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vollkornprodukte ■ Quinoa
Obst und Gemüse <ul style="list-style-type: none"> ■ Sojaprodukte 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vielfalt an Obst und Gemüse ■ Hülsenfrüchte
Milch(ersatz)produkte <ul style="list-style-type: none"> ■ Milch ■ Joghurt, Quark, Frischkäse, Rahm, Sauerrahm etc. ■ Milcheis, Milkschokolade ■ Molkenprotein z.B. in „Fitness“-Produkten ■ Sojamilch 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nuss- oder Hafermilch ■ gereifter Hartkäse ■ Reis-, Hanf-, Erbsenprotein ■ Bitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)
Weitere tierische Produkte <ul style="list-style-type: none"> ■ Eier ■ Fleisch, Speck, Wurst 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Seefisch (Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch)
Öle und Fette <ul style="list-style-type: none"> ■ Schmalz, Kokosfett, Palmöl ■ Sonnenblumenöl, Sojaöl 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Avocado, Nüsse ■ Lein-, Walnuss-, Rapsöl ■ Chia-, Hanf-, geschrotete Leinsamen
Getränke <ul style="list-style-type: none"> ■ Softdrinks ■ Alkohol 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Wasser, schwarzer Kaffee ■ Tees, insbesondere Grüntee (ungezuckert!)