

DIE GESUNDHEITS-KOLUMNE IN 100% VEST

Prof. Dr. med. Stefanie Reich-Schupke informiert in ihrer beliebten Kolumne über häufig gestellte Fragen aus ihrem Praxisalltag. In ihrem neuen Beitrag geht die Recklinghäuser Dermatologin den Ursachen der am häufigsten auftretenden Hautveränderung überhaupt auf den Grund: der Akne. Im Mittelpunkt der Betrachtung: Die Frage, welchen Einfluss die Ernährung auf die Schwere der Ausprägung der Hauterkrankung hat.



Teil 19: Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die Ausprägung der Akne?

Die Akne gilt als eine entzündliche Erkrankung der Talgdrüsen-haarfollikel und eine der häufigsten Hauterkrankungen weltweit, v.a. bei Jugendlichen in den westlichen Industrienationen. Wenngleich die Pathogenese der Akne noch nicht im Detail verstanden ist, so geht man derzeit davon aus, dass sie durch ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren beeinflusst wird. Dazu zählen die Gene, Hormone, Entzündungen, Umweltfaktoren und zunehmend mehr auch die Ernährungsweise.

In aktuellen Übersichtsarbeiten, die im letzten Jahr in großen dermatologischen Fachzeitschriften erschienen sind (Baldwin H et al., Am J Clin Dermatol 2021 und Gürtler A et al., J Dtsch Der-

Eine Zunahme der Akneausprägung wird beobachtet durch:



- Regelmäßiges Trinken von Milch. Man vermutet einen Zusammenhang mit dem Molkeprotein und Kasein, da andere Milchprodukte wie Butter und Käse keinen negativen Einfluss zu haben scheinen (gute Studienlage, starke Evidenz). Der Konsum von fettreduzierter Milch scheint tendenziell sogar ungünstiger zu sein als Vollmilch.
- Proteinshakes auf der Basis von Molke begünstigen v.a. die Entstehung von Akne im Bereich des Körperstamms.

Eine Reduktion der Akneausprägung lässt sich erreichen durch:

- Eine Ernährungsweise mit hohem Anteil an Fisch und gesunden Ölen, die viel Omega-3-Fettsäuren und Gamma-Linolensäuren enthalten (gute Studienlage, hohe Evidenz).
- Nahrungsmittel mit niedrigem glykämischen Index und geringer glykämischer Last. Hingegen führen Nahrungsmittel, die den Blutzucker schnell und hoch ansteigen lassen, zu einer Zunahme der Akneausprägung. Zu den zu vermeidenden Nahrungsmitteln zählen z.B. Süßigkeiten, gesüßte Limonaden, Feinmehlprodukte, industrielle Backwaren und Fastfood (gute Studienlage, hohe Evidenz).
- Einsatz von Probiotika, z.B. in Form von fermentierten Speisen wie Sauerkraut, Kombucha oder Joghurt und Präbiotika wie z.B. Stärke aus Kartoffeln und Getreide, Pektin aus Obst und Gemüse und Oligosaccharide wie Inulin in Gemüse (erste Hinweise, weitere Studien fehlen).
- Vegane oder vegetarische Ernährungsweise (erste Hinweise, weitere Studien fehlen).
- Substitution von Zink und Vitamin D (teils widersprüchliche Ergebnisse in den Studien). Mangelzustände sollten immer ausgeglichen werden. Aknepatienten weisen oft einen signifikanten Mangel an Zink und Vitamin D im Vergleich zu hautgesunden Personen auf.

matol 2021), wurden einige Komponenten der Ernährung mit potentieller Auswirkung auf die Akne genauer diskutiert. Dementsprechend gibt es gute Hinweise, dass sich die Ausprägung der Akne über die Ernährung beeinflussen lässt. Insbesondere der westliche Ernährungsstil mit hohem Konsum an Saccharose, dem Verzehr von hochverarbeiteten Getreideprodukten, großen Mengen an Milch und Milchprodukten sowie gesättigten Fetten gilt als Triggerfaktor für Entzündungsprozesse, welche die Akne in Ausprägung und Schwere fördern.

In den meisten Fällen reicht eine alleinige Ernährungs-umstellung nicht aus, um die Akne komplett zur Abheilung zu bringen. Sie ist aber als Ergänzung zur medikamentösen Therapie in jedem Fall einen Versuch wert, um die Ausprägung zu reduzieren.



PROF. DR. MED.
STEFANIE REICH-SCHUPKE
Privatpraxis für Haut- und Gefäßmedizin

Fachärztin für Dermatologie und Venerologie
Phlebologie / Lymphologie / Ärztliche Wundtherapie

Hertener Straße 27 • 45657 Recklinghausen
Telefon: 023 61 / 90 87 555
E-Mail: info@haut.nw • www.haut.nw

