

Auch wenn es ungesund ist – manchmal kann man einfach nicht widerstehen. Es bestätigt sich allerdings immer mehr, dass fett- und zuckerhaltige Lebensmittel das Entstehen von Akne bei Erwachsenen begünstigen.



Einfluss der Ernährung auf Akne

Zucker lässt Pickel sprießen

■ Fettig glänzende Haut, Mitesser und Pickel – mehr als 70 Prozent der Jugendlichen leiden in der Pubertät an Akne. Meist handelt es sich um die sogenannte Acne vulgaris. Diese Form der Akne hat ihre Ursache in den Hormonveränderungen im Jugendalter, die zur vermehrten Talgproduktion führen. Spätestens mit Mitte zwanzig ist der Spuk vorbei und die Pickel bilden sich von alleine zurück. Allerdings beobachten Dermatologen seit einigen Jahren eine Zunahme von dauerhafter Akne, die erst im Erwachsenenalter auftritt. Man weiß, dass diese als Acne tarda bezeichnete Akneform ebenfalls hormonell beeinflusst wird und dass daher besonders oft Frauen davon betroffen sind. Denn ihr Hormonspiegel schwankt deutlich häufiger, z. B. während des Menstruationszyklus, bei Schwangerschaften und in den Wechseljahren. Allerdings dürften noch weitere Faktoren eine Rolle spielen. Neben einer gene-

tischen Veranlagung haben Wissenschaftler einmal mehr unseren westlichen Lebensstil in Verdacht.

Tatsächlich legen verschiedene Studien nahe, dass Stressfaktoren und auch Ernährungsgewohnheiten eine Rolle spielen könnten. Eine aktuelle Studie aus Frankreich kommt zu dem Ergebnis, dass eine Ernährung mit hoher glykämischer Last das Auftreten und die Schwere der Akne zu beeinflussen scheint.

Was hat Zucker mit Akne zu tun?

Wer sich mit Ernährungskonzepten und der Wirkung bestimmter Lebensmittel auf den Stoffwechsel beschäftigt, dem ist der Begriff glykämischer Index mit Sicherheit schon begegnet. Der glykämische Index gibt an, wie sich kohlenhydrathaltige Lebensmittel auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Dazu

wird gemessen, wie sehr der Blutzuckerspiegel steigt, nachdem 50 Gramm des Lebensmittels verzehrt wurden. Richtwert mit einem glykämischen Index von 100 ist der Anstieg des Blutzuckerspiegels nach Zufuhr von 50 Gramm Traubenzucker (Glukose). Gezuckerte Donuts haben beispielsweise einen glykämischen Index von 76. Sie treiben den Blutzuckerspiegel also deutlich in die Höhe – ganz anders als Möhren oder Linsen mit einem glykämischen Index unter 40. Dieser Wert allein ist jedoch nicht entscheidend – wie so oft gilt auch hier: Die Menge macht's. Es muss also zusätzlich berücksichtigt werden, welche verwertbare Menge an Kohlenhydraten in einer bestimmten Portion des Lebensmittels enthalten ist. Das Ergebnis dieser Berechnung wird als glykämische Last bezeichnet. Sie gilt als Kennzahl für die Erhöhung der Blutzuckerkonzentration, die durch die Lebensmittelportion erfolgt. Die glykämische Last für Donuts beispielsweise liegt bei 17, der Wert für Möhren bei 3.

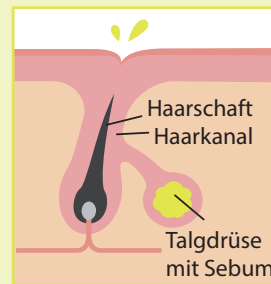
Dass die Ermittlung der glykämischen Last zu einer Art Bewertung von kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln führt, ist nicht ganz unumstritten. Dennoch wird eine hohe glykämische Last mit verschiedenen Erkrankungen in Zusammenhang gebracht. U. a. scheint dies auch auf Entzündungsprozesse bei Akne zuzutreffen. Doch wie lassen sich die Zusammenhänge erklären?

Die Bedeutung von Insulin

Eine Schlüsselrolle nimmt das Hormon Insulin ein, das die Aufnahme des Blutzuckers in die Körperzellen reguliert. Es wird in Abhängigkeit vom Blutzuckerspiegel ausgeschüttet und wirkt blutzuckersenkend. Essen wir nun Lebensmittel mit hoher glykämischer Last – beispielsweise den verführerischen Donut –, so wird daraufhin mehr Insulin freigesetzt. Eine niedrigglykämische Ernährung hingegen führt zu einem gleichmäßig niedrigen Blutzuckerspiegel und damit auch zu einem konstanten niedrigen Insulinspiegel.

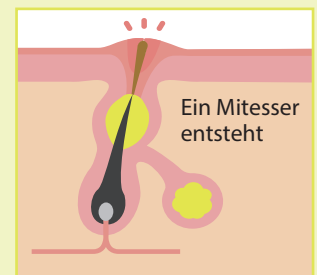
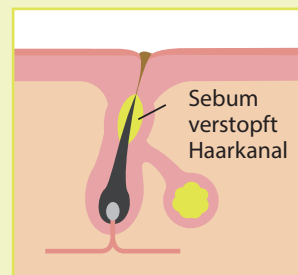
Neben der Verwertung der aufgenommenen Kohlenhydrate hat Insulin Einfluss auf viele weitere Stoffwechselprozesse. Zusammen mit dem insulinähnlichen Wachstumsfaktor IGF-1, der ebenfalls durch die Nahrungsaufnahme stimuliert wird, verstärkt Insulin u. a. die androgenvermittelte Aktivität der Talgdrüsen. Hohe Insulin- und IGF-1-Spiegel – so die These der Wissenschaftler – begünstigen folglich das Auftreten der Akne.

Entstehung von Akne

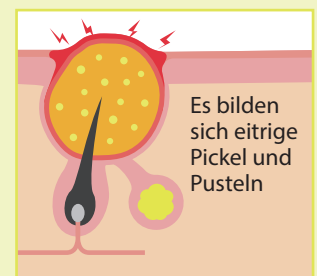


Die Talgdrüsen der Haut befinden sich in der mittleren der drei Hautschichten, der Dermis. Die meisten Talgdrüsen sind im Haarbalg angesiedelt. Man bezeichnet sie daher oft auch als Haarbalgdrüsen. Sie produzieren ein fettreiches Sekret (Sebum), das über den Haarkanal an die Hautoberfläche gelangt und die Haut vor Austrocknung und schädlichen Einflüssen schützt.

Sie produzieren ein fettreiches Sekret (Sebum), das über den Haarkanal an die Hautoberfläche gelangt und die Haut vor Austrocknung und schädlichen Einflüssen schützt.



Akne entsteht infolge einer vermehrten Talgproduktion (Seborrhoe) und Verhornungsstörung. Der Talg kann nicht mehr richtig abfließen und sammelt sich zusammen mit Hornmaterial im Haarkanal an. Es bilden sich zunächst sogenannte Mitesser (Komedonen), die als Knötchen sichtbar werden.



Das Gemisch aus Talg und Horn ist ein idealer Nährboden für bestimmte Hautbakterien. Diese können Entzündungen auslösen. Es kommt zur Entwicklung von Pusteln und Eiterpickeln.

Dass Akne vor allem Jugendlichen zu schaffen macht, liegt an der hormonellen Umstellung während der Pubertät. So sorgen bestimmte Sexualhormone (Androgene) für eine vermehrte Produktion von Talg und Hornmaterial. Besonders stark betroffen sind all jene Hautbereiche, die viele Talgdrüsen besitzen. Im Gesicht sind dies insbesondere Stirn, Nase und Kinn, außerdem die seitlichen Halspartien, Brust und Rücken.

Auch Milch steht unter Verdacht

Einige Beobachtungsstudien legen nahe, dass auch der vermehrte Konsum von Milch und Milchprodukten mit Akne im Zusammenhang steht. Wissenschaftler vermuten, dass die erhöhte Aufnahme von Milcheiweiß die Produktion von IGF-1 antreibt.

Akne-Diät? Fehlanzeige!

Da Milch, Zucker und Kohlenhydrate in unserer Ernährung eine immer größere Rolle spielen, könnte dies durchaus eine Erklärung dafür sein, dass mehr Menschen im Erwachsenenalter an Akne leiden. Aus den bisherigen Studien und wissenschaftlichen Erkenntnissen lässt sich jedoch keine Akne-Diät ableiten. Denn welchen genauen Einfluss die Ernährung auf das Krankheitsbild hat, ist nach wie vor nicht verstanden. Unbestritten ist, dass mehrere sich gegenseitig beeinflussende Faktoren bei der Entstehung und Ausprägung von Akne eine Rolle spielen. Dazu zählen eine erbliche Veranlagung, hormonelle Veränderungen, verschiedene immunologische Prozesse und Entzündungsreaktionen sowie aknestimulierende Effekte, die unter anderem auch durch bestimmte Nahrungsmittel hervorgerufen werden.

Die Empfehlungen, den Verzehr von Nahrungsmitteln einzuschränken, die zu einer erhöhten Ausschüttung von Insulin und IGF-1 führen, sind daher auch nicht ganz von der Hand zu weisen. Das bedeutet weniger – z. B. – Milchprodukte, zuckerhaltige Getränke, Süßigkeiten und Weißbrot. Günstig hingegen wirken sich ballaststoffreiche Lebensmittel, viel Obst, Gemüse und Rohkost sowie Sojaprodukte aus, da sie gesteigerte Insulin- und IGF-1-Signale abschwächen können.

Ob und in welchem Maße eine solche Ernährungsumstellung die Akne zum Abklingen bringt, wird jeder Patient selbst austesten müssen. Es ist einen Versuch wert. Zweifellos dient eine vollwertige Ernährung nicht nur dem allgemeinen Wohlbefinden, sondern macht sich auch positiv am Hautbild bemerkbar. Wenig hilfreich ist allerdings eine Diät, die in Stress ausartet und unzufrieden macht, denn auch psychologische Faktoren haben Einfluss auf die Akne. Deshalb: Auch wenn Donuts, Milchreis und Kartoffelchips auf der Negativliste stehen – sie allein sind nicht für die Pickel verantwortlich. Hin und wieder können auch Aknepatienten da genussvoll zugreifen. ■



Ernährung bei Akne

Akne wird durch verschiedene Faktoren ausgelöst und beeinflusst. Die wichtigsten Faktoren sind: Hormone und hormonelle Schwankungen, genetische Faktoren (Hauttyp), immunologische Prozesse und Entzündungen. Die Ernährung zählt nicht zu den auslösenden Faktoren, doch sie hat Einfluss auf das Krankheitsbild. Eine ausgewogene Ernährung macht sich positiv am Hautbild bemerkbar.

Diese Nahrungsmittel können eine aknefördernde Wirkung haben:

- Milch und Milchprodukte, Molke, Molken-eiweißkonzentrate (Eiweiß-Powerdrinks)
- Süßigkeiten, vor allem Milkschokolade
- gezuckerte Softdrinks, Limonade
- Kohlenhydrate mit hohem glykämischen Index (z. B. Weißbrot, Pommes frites, Weizennudeln, Fast Food, Kartoffelchips, Cornflakes)

Diese Nahrungsmittel können sich günstig auf die Haut auswirken:

- Sojaprodukte (Sojamilch, Sojasprossen)
- grüner Tee
- Tomaten
- rohes Gemüse
- Vollkornprodukte und reichlich Ballaststoffe



Es wäre falsch, allein auf die Ernährung zu setzen. Noch deutlicher als die Umstellung von Ernährungsgewohnheiten dürfte sich die richtige Hautpflege bemerkbar machen. Zudem wird Betroffenen empfohlen, frühzeitig einen Hautarzt aufzusuchen. Er kann abhängig von der Schwere der Akne eine gezielte Therapie einleiten.