

Therapie bei Akne

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ **Täglich Gemüse** (3 Hände voll) als Rohkost (lieber nicht abends), gedünstet, als Suppe oder im grünen Smoothie + **Obst** in Maßen (1 Handvoll reicht).
- ✓ **Antientzündliche Ernährung: Omega-3-Fettsäuren** etwa aus hochwertigem Lein- oder Hanföl zu kalten Speisen sowie omega-3-haltigem Fisch wie Lachs, Hering oder Makrele; **Gewürze** wie z. B. Oregano, Kurkuma, Ingwer, Zimt (aber nicht zu viel Scharfes, keine Mischgewürze).
- ✓ Wenig **Fleisch** – wenn, bevorzugt Geflügel. Schweinefleisch eher meiden, weil es viel entzündungsfördernde Arachidonsäure enthält.
- ✓ **Zucker und Weißmehlprodukte** gelten als entzündungsfördernd – **bitte einschränken**, auch versteckte Zucker aus Fertigprodukten!
- ✓ **Kuhmilch-Produkte** stehen im Verdacht, Akne zu verschlimmern – daher nach Möglichkeit für 3-4 Monate ganz meiden. Falls keine deutliche Besserung eintritt, kann die Kuhmilch-Diät gelockert werden.
- ✓ **Normalgewicht anstreben**, da überschüssiges Bauchfett Entzündungen befeuert.
- ✓ Mehrstündige Pausen zwischen den Mahlzeiten halten, **Zwischenmahlzeiten meiden**. Notfall-Snacks: Nüsse, Knabbergemüse oder ein zuckerarmer Smoothie (z. B. mit Löwenzahn, Gurke, Heidel-/Brombeeren + Blättern von rote Bete, Kohlrabi oder Möhren).
- ✓ Tagesplan: Frühstück z. B. Porridge mit Beeren oder Chiasamenpudding; Mittagessen z. B. Fisch mit Ratatouille oder Avocado mit Zitronensaft und Haferbrot; Abendessen z. B. Gemüsesuppe mit Fenchel oder Brokkoli und dazu Eiweiß aus Fisch und Geflügel.
- ✓ **Essen Sie abwechslungsreich**, damit Sie mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden. Wegen der Meidung von Kuhmilch(-produkten) **Kalzium** über kalziumreiche Mineralwässer und Gemüsesorten wie Brokkoli und Fenchel zuführen.
- ✓ Oft spiegelt die Haut die **Gesundheit von Darm und Leber** wider. Für einen gesunden Darm auf genügend **Ballaststoffe** achten (Gemüse, Vollkorn), **Präbiotika** (z.B. in Chicorée, Topinambur, Zwiebeln, Knoblauch, Schwarzwurzeln) und **Probiotika** (aus fermentiertem Gemüse wie Sauerkraut(-saft) oder Kombucha) in die Ernährung einbauen. Zur Anregung der Lebertätigkeit: **Bitterstoffe** (z. B. Rucola, Chicorée).
- ✓ Das **Rauchen aufgeben. Kaffee und Alkohol meiden**.
- ✓ Äußerlich hilft ein **Dampfbad mit Kamillenblüten**: Es weitet die Poren, Talg und Schmutz können besser abfließen (ca. 10-15 Minuten, 1-2 x wöchentlich).
- ✓ Seelische Entgiftung: Pflegen Sie nicht nur Ihre Haut, sondern auch Ihre Seele: Täglich sollten Sie 2 x 15 Minuten **Entspannung** einplanen – z. B. mit leichter Musik, Atemübungen, Yoga, autogenem Training, progressiver Muskelrelaxation oder einfach einem Spaziergang.

Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine individuelle ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/ Beratung wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel anteilig übernommen.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Backwaren, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis (nicht mehr als 2 Hände voll pro Tag)	Vollkornbrot (bevorzugt aus Hafer, Dinkel, Roggen, Reis-, Maismehl); Müslis und (Pseudo-) Getreideprodukte aus Hafer, Dinkel, Buchweizen, Hirse, Amarant, Quinoa; Kartoffeln, Polenta, Reis, Reismudeln, Maisnudeln, Asia-Glasnudeln, Buchweizennudeln (Soba)	Weißbrot, Toastbrot, Croissant, Knäckebrot, Zwieback, Milchbrötchen, Laugengebäck; Weizenmehlprodukte; Hartweizennudeln, Couscous, Bulgur, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fast Food, Fertigprodukte
Süßes und Knabberkram (bei Bedarf max. eine kleine Hand voll pro Tag)	In Maßen (s. links): Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakao); Nüsse (s. u.)	Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme; Chips, Salzgebäck
Obst (1–2 Portionen/Tag – eine große Handvoll reicht)	Alle zuckerarmen Obstsorten wie Apfel, Aprikosen, Avocado, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Kiwi, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pflirsche, Quitte, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	In Maßen, da zuckerreich: Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Mango, Süßkirschen, Weintrauben Nicht empfehlenswert: gezuckerte Obstkonserven und Obstmus; kandierte oder gezuckerte Trockenfrüchte
Gemüse (3 Portionen/Tag)	Alle Salatsorten, Salat mit Bitterstoffen, Löwenzahn, Blätter von rote Bete, Kohlrabi, Möhrengrün in Smoothies , Bohnen, Linsen, Erbsen, Möhren, Gurke, Fenchel, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohlarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut, Pilze	In Maßen: Tiefkühlgemüse mit Butter oder Sahne Nach individueller Verträglichkeit: Sojabohnen, -sprossen
Nüsse und Samen (ca. 20 g/Tag = eine kleine Handvoll)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Lein-, Flohsamen, Cashewkerne, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne	Gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 2 EL/Tag)	Leinöl*), Hanföl*), Weizenkeimöl*), Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise; Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2–3 Liter/Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee – besonders Kräutertees (Brennnessel, Löwenzahn, Fenchel) und Basentee	Fruchtsaft, Softdrinks, Milchmixgetränke, Sojadrink, Kaffee, Alkohol

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Fisch und Meeresfrüchte (2 Portionen/Woche)	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch; Schalentiere wie Flusskrebs, Garnele, Hummer, Shrimps, Krabben	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch
Wurstwaren und Fleisch (max. 1-2 Portionen/Woche (je 100 g Rohgewicht))	<u>in Maßen:</u> Hühnerfleisch, Putenfleisch/-aufschnitt, <u>selten:</u> Rinderfilet, Kalbfleisch oder Wild, Corned Beef	Generell Schweinefleisch, wie Bauchspeck, Schinkenspeck, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch; Wurstwaren (egal ob Aufschnitt, Leber-, Dauer-, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst); paniertes Fleisch
Eier (max. 2 pro Woche), Milch- und Milchprodukte, Käse	Eier; Hafer-, Mandel-, Reis oder Kokosmilch als Kuhmilchersatz; <u>nach Auslassphase evtl.</u> Schaf- oder Ziegenmilchprodukte (Joghurt, Käse)	Kuhmilch und -milchprodukte; Pudding, Milchreis, Kakaozubereitungen

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.