

Empfehlungen zur Prophylaxe und diätetischen Behandlung der Akne/Rosazea/Psoriasis/Neurodermitis

Zu meidende Nahrungs- und Genussmittel mit Akne auslösender Wirkung sind unter anderem:

- Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Molke, Frischkäse, Milkschokolade
- Süßigkeiten, Kartoffelchips
- Kohlenhydrate mit hohem glykämischem Index wie z.B. Weißmehlprodukte, Fast Food, Fertiggerichte
- gesättigte Fettsäuren – z.B. in Schweineschmalz, Schweinefleisch und Wurstwaren v.a. Aufschnitt (Lyoner, Bierwurst, Salami usw.)
- häufige Zwischenmahlzeiten
- gezuckerte Softdrinks wie Cola, Cola-Mixgetränke und Limonaden
- Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker
- Bewegungsmangel und Übergewicht
- Rauchen

Zu bevorzugende Nahrungsmittel und Lebensgewohnheiten mit günstiger Wirkung bei Akne/Rosazea/Psoriasis/Neurodermitis:

- Rohkost und Obst zum Frühstück und zum Mittagessen
- Gemüse
- Vollkornbrot, v.a. Dinkelprodukte
- kuhmilchfreies Müsli
- reichlich Ballaststoffe mit hohem Faseranteil, bevorzugt eigenes Kochen mit frischem Gemüse, kein Fast Food,
- häufiger Verzehr von Seefisch (Thunfisch, Lachs, Hering, Makrele) oder anderen Nahrungsmitteln mit hohem Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, z.B. Leinöl
- mehrstündige Pausen zwischen den Nahrungsaufnahmen
- Mineralwasser, ungezuckerte Tees, bevorzugt grüner Tee, Säure-Basen-Kräutertees
- Bewegung, Sport,
- Verzicht auf Tabakkonsum