

Begünstigt eine fett- und zuckerreiche Ernährung die Erwachsenen-Akne?

Immer wieder wird diskutiert, ob der Verzehr von hohen Mengen an Fett und Zucker das Auftreten einer Akne im Erwachsenenalter begünstigt. Eine französische Studie, in der die Ernährungsgewohnheiten von etwa 25.000 Personen diesbezüglich näher untersucht wurden, deutet auf einen direkten Zusammenhang zwischen einem Fett- beziehungsweise Zuckerkonsum und einer Akne-Entstehung hin.

Demnach steige das Risiko für die Pusteln mit jeder fett- und zuckerhaltigen Essensportion sogar um etwa 50 %. Lebensmittel mit einem hohen Kaloriengehalt sowie einem hohen Anteil an Kohlenhydraten und gesättigten Fetten lassen das Akne-Risiko nachweislich in die Höhe schnellen. Dieses Ergebnis lehnt sich an frühere Studien zu diesem Thema an.

Somit kann die westliche Ernährung, die durch die Kennzeichen wie „zuckerreich“, „fettreich“ und „besonders kuhmilchlastig“ beschrieben wird, mit dem häufigen Auftreten einer Akne im Erwachsenenalter in Verbindung gebracht werden. Für spezielle Ernährungsempfehlungen bei einer entsprechenden Akne sind weitere Studien notwendig, so die Wissenschaftler.

Penso L. et al.

Association Between Adult Acne and Dietary Behaviors Findings From the NutriNet-Santé Prospective Cohort Study.

JAMA Dermatol. 6/2020; 156(8): 854-8.

[Zurück zur Übersicht](#)