

# Ernährung & Acne Inversa (AI)

## Warum eine ausgewogene Ernährung so wichtig ist



Wie unsere Haut aussieht, auf äussere Einflüsse reagiert und auch altert bestimmen unsere Gene. Aber indem wir auf unseren Körper achten, können wir einen wesentlichen Beitrag zu einer schönen und gesunden Haut leisten. Die richtige Ernährung, ausreichend Flüssigkeitszufuhr, Bewegung, genug Schlaf, Sonnenschutz, wenig Koffein und Alkohol, kein Nikotin – all diese Dinge sind wichtig für unsere Haut.

Grundsätzlich gibt es keine spezielle Diät für AI-Betroffene. Obwohl viele wissenschaftliche Studien zum Thema «Ernährung und Hauterkrankungen» vorhanden sind, ist noch kein Nachweis für einen Zusammenhang erbracht worden. Allerdings können mit einer Lebensstiländerung und einer gezielten Ernährung Symptome gelindert werden.

**Es gilt: nicht Alles hilft Allen. Es muss ein individueller Ansatz gefunden werden, oft braucht man etwas Geduld.**

Der erste Schritt kann eine Darmsanierung sein. Vor allem Antibiotika oder Medikamente mit Kortison können den Magen-Darm-Trakt angreifen. Es werden dann nicht nur schädliche Keime zerstört, sondern auch die nützlichen Bakterien in unserem Darm. Dies hat auch Einfluss auf die Haut. Bei Verdauungsstörungen wie Durchfall, Verstopfung, Sodbrennen oder Übelkeit kann das Gleichgewicht im Magen-Darm-System mit speziellen probiotischen Produkten wiederhergestellt werden. Ihr Arzt oder Apotheker berät Sie hier gerne.

Unsere Ernährung sollte darüber hinaus «vollwertig» sein. Die Lebensmittel sollten also so wenig wie möglich verarbeitet sein. Nicht zu empfehlen sind Fertigprodukte bzw. Produkte, die viele Konservierungs- und Aromastoffe enthalten. Wenn Sie als AI-Betroffener gezielt auf Ihre Ernährung und Ihren Lebensstil achten, können Sie nicht nur Ihrer Haut etwas Gutes tun, sondern auch Ihr Wohlbefinden steigern und Ihre Gesundheit fördern.

# Tipps für den Alltag

[www.bag.ch](http://www.bag.ch)

Beim Bundesamt für Gesundheit finden Sie weitere nützliche Tipps und Informationen zum Thema Ernährung.

Die folgenden Grundsätze enthalten wertvolle Tipps, die Ihnen und Ihrer Haut gut tun. Bei allen Anregungen und Empfehlungen sollten Sie eines nicht vergessen: **Verbieten ist verboten!**

Genuss und Freude am Essen und Trinken sollen an erster Stelle stehen. Gesunde Ernährung muss schmecken, und manchmal gehören dazu auch Lebensmittel, die nicht in grossem Umfang konsumiert werden sollten. Geniessen Sie diese massvoll und bewusst.



## Trinken ist die Basis der Ernährung!

Trinken Sie mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser und andere kalorienarme Getränke. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.



## Gemüse und Obst – Nimm «5 am Tag»...

Geniessen Sie fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch eine Portion als Saft oder Smoothie (selbst hergestellt). Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen versorgt.



## Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe.



## Milch und Milchprodukte täglich – Fisch, Fleisch und Eier wöchentlich

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium in Milch, Jod, Selen und n-3 Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B1, B6 und B12). Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.



## Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett ist nicht grundsätzlich schlecht, es liefert lebensnotwendige Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette, diese sind gesünder.



## Zucker und Salz in Massen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z.B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich, am besten verzichten Sie jedoch darauf. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Verwenden Sie Salz mit Jod und Fluorid.