

Sie lesen Qualität

Damit das auch so bleibt,

befragen wir Sie in

Kooperation mit **tns** infratest

in den nächsten Wochen.

Ihr Urteil ist uns wichtig.

Bitte nehmen Sie teil!

Akne und Ernährung

Lassen Fett und Zucker wirklich Pickel sprießen?

Dass Süßes und Fettiges die Pickel bei pubertierenden Jugendlichen sprießen läßt, haben Ärzte schon vor über hundert Jahren beobachtet. Doch Anschauung und persönliche Erfahrungen liefern keine wissenschaftliche Evidenz. Was spricht aus wissenschaftlicher Sicht dafür, dass Fett und Zucker Akne fördern?

— Genau genommen spricht recht wenig für diese These, stellen jetzt Ernährungswissenschaftler um Jennifer Burris, New York, fest. Immerhin fanden die Forscher nach der Analyse zahlreicher Datenbanken noch 27 Untersuchungen, die einen Blick wert waren.

In drei Studien mit knapp 50 000 Teilnehmern war die Aknerate bei hohem Milchkonsum deutlich erhöht. Da diese Studien Limitationen haben, sehen Burris et al. aber noch keine ausreichende Evidenz, um bei Akne vor Milch zu warnen.

Lungenkrankheiten

Oskar Medizin-Preis 2013 ausgeschrieben

Die Stiftung Oskar-Helene-Heim verleiht jährlich den mit 50 000 Euro dotierten Oskar Medizin-Preis. Damit werden hervorragende Leistungen gewürdigt und die Weiterführung von Forschungen unterstützt, teilt die Stiftung mit. Im Jahr 2013 soll mit dem Preis ein Mediziner ausgezeichnet und gefördert werden, der zum Thema „interstitielle Lungenkrankheiten“ besonders relevante Ergebnisse der Grundlagen- und/oder klinischen Forschung in Deutschland erzielt hat. Der Antrag ist bis zum 31. Mai 2013 bei der Stiftung einzureichen auf: www.stiftung-ohh.de. (eb)

Weitere Infos bei: werner.ukas@stiftung-ohh.de; Tel. 030/8102-1100



© Valua Vitaly / fotolia.com

Ist daran die Schokolade schuld?

Etwas besser sieht die Evidenz beim Einfluss von Kohlenhydraten aus. Mehrere Interventionsstudien zeigten, dass sich die Akne mit niedriger glykämischer Last abschwächte. Entzündliche und nicht-entzündliche Hautläsionen gingen ebenso zurück wie die Größe der Talgdrüsen.

Wenig konsistent sind dagegen Untersuchungen zum Fettkonsum. Einige Autoren fanden bei fettigem Fastfood eine Verschlimmerung der Akne, andere hingegen sahen keinen Einfluss. Fisch schien in einigen Studien protektiv zu wirken, Omega-3-Fettsäuren hingegen zeigten in anderen Studien keinen Nutzen.

Burris und ihr Team gehen nach Sichtung der Datenlage davon aus, dass die Ernährung zwar keine Akne auslöst, ihren Verlauf aber beeinflusst. Süßes und Nahrungsmittel mit hohem glykämischen Index scheinen ungünstig auf die Talgproduktion zu wirken, ebenso Milch, wobei noch unklar ist, ob Hormone, Fett oder Milchproteine die Pickel wachsen lassen.

THOMAS MÜLLER ■

Burris, J. et al. J Acad Nutr Diet. 2013;113: 416–430