

# Питание при АКНЕ



## Опасные продукты<sup>1-5</sup>



**Сахар.** Большое его количество в рационе может спровоцировать обострение угревой болезни



**Коровье молоко.** Существует связь между потреблением молока и распространенностью угревой сыпи.



Такие продукты, как **лапша и паста**, являются богатыми источниками углеводов, и после приготовления они легко и быстро расщепляются на простые сахара, а затем быстро попадают в кровоток. Сахар повышает уровень инсулина, что приводит к обострениям угревой болезни и проблемам с кожей.



**Хлеб.** Белый хлеб и другие рафинированные углеводы, входящие в общую диету с высоким гликемическим индексом, могут усугубить акне.



**Картофельные чипсы.** Содержат легко усваиваемые углеводы, производящие быстрый всплеск инсулина. Это одна из основных связей между диетой и акне.



**Шоколад.** Содержит большое количество сахара, что может привести к высокой гликемической нагрузке. Вполне возможно, что акне связано с ожирением и метаболизмом инсулина.



**Мороженое.** Углеводы с высоким гликемическим индексом, молоко, йогурт и мороженое связаны с появлением и прогрессированием акне. Эти данные подтверждают гипотезу о влиянии приема пищи на акне.



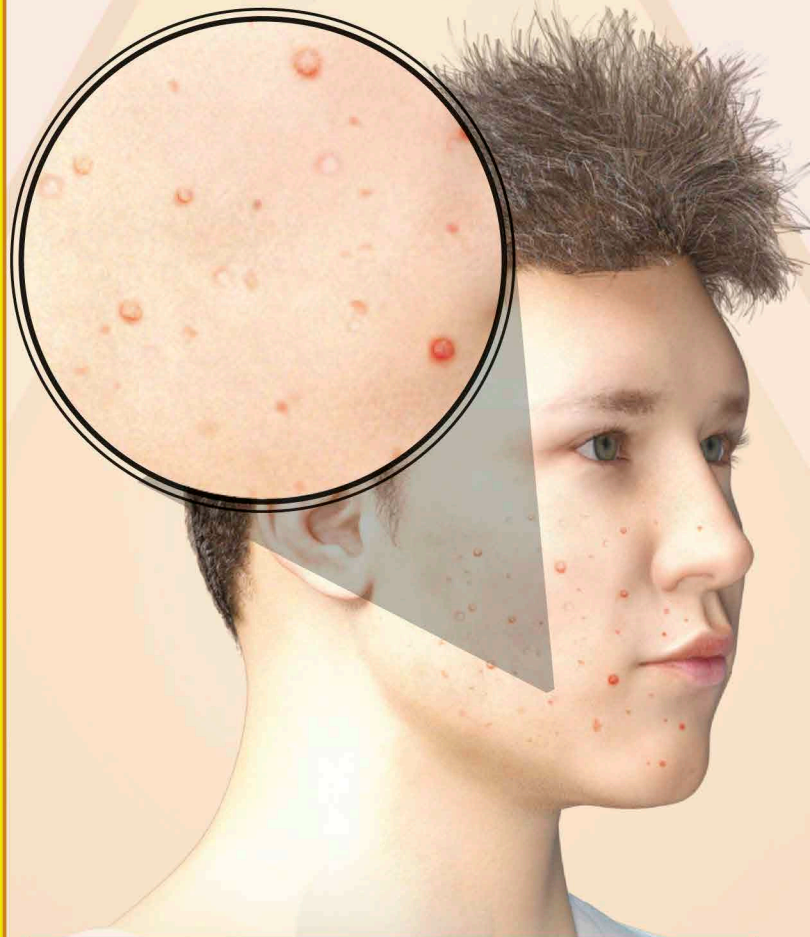
**Сладкая газировка.** Такие напитки богаты подсластителями, негативно сказывается на состоянии кожи, особенно, если вы страдаете акне.



**Пицца.** В ней много сахара, углеводов с высоким гликемическим индексом и молочных продуктов. Пицца-одна из худших продуктов, вызывающих угревую сыпь на коже

## Факторы риска<sup>1,6,7</sup>

- **Возраст и пол.** Было показано, что акне поражает в основном подростков и чаще встречается у женщин, чем у мужчин.
- **Гормональные изменения,** которые происходят во время менструального цикла и полового созревания, такие как увеличение андрогенов, могут вызвать акне.
- **Употребление наркотиков.** Фенитоин, изониазид, фенобарбитал, литий, стероиды, хинин и рифампицин вызывают акне.
- **Генетика.** Существует семейная предрасположенность к развитию акне, и более тяжелые исходы особенно связаны с акне у матери.
- **Факторы окружающей среды** включают высокую влажность, длительное потоотделение, чрезмерное увлажнение кожи, воздействие грязи или испаренного растительного масла.
- **Индекс массы тела (ИМТ).** Люди с ожирением и избыточным весом, как правило, имеют более высокие гликемические нагрузки и уровень андрогенов, которые могут увеличить секрецию кожного сала, способствуя образованию угревой сыпи.
- **Стресс.** Было показано, что высокий уровень стресса связан с повышенным выражением угревой сыпи.

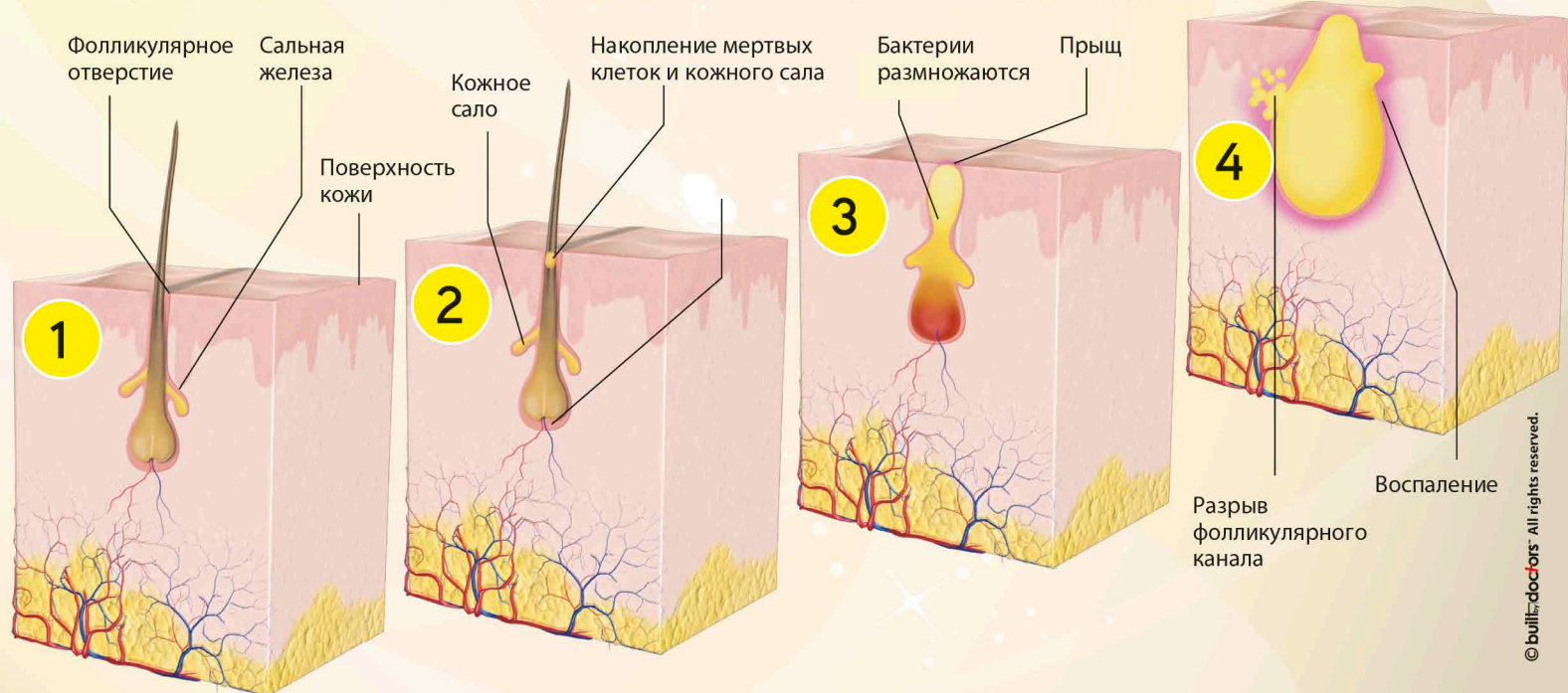


## Акне и возраст<sup>1,4,8</sup>

Акне обычно начинается в период полового созревания, и для большинства оно имеет тенденцию к разрешению к концу подросткового периода или в начале двадцати годов, но у некоторых людей оно может сохраняться дольше. В подростковом возрасте поражается примерно 85% молодых людей в развитых странах с кульминацией распространенности акне в возрасте 15 лет. Впервые акне может развиваться у людей в возрасте от 20 до 30 лет, и даже иногда встречается у маленьких детей в виде угрей и/или гнойничков на щеках или носу.

## Что такое акне?<sup>23,8-10</sup>

Акне — это очень распространенное состояние кожи, характеризующееся комедонами (угри и белые угри) и гнойными пятнами (пустулы). Оно варьируется по степени тяжести от нескольких пятен на лице, шее, спине и груди, которые в какой-то момент появятся у большинства подростков, до более серьезной проблемы, которая может вызвать рубцы и повлиять на уверенность в себе. Сальные железы людей, страдающих акне, особенно чувствительны к нормальному уровню определенных гормонов в крови, которые присутствуют как у мужчин, так и у женщин. Они заставляют железы вырабатывать избыток сала. В то же время омертвевшие клетки кожи, выстилающие поры, не удаляются должным образом и закупоривают фолликулы. Эти два эффекта приводят к накоплению сала, вызывая угри (где видна потемневшая пробка сала и мертвая кожа) и белые угри.



## 8 видов пищи, которые могут помочь предотвратить появление прыщей<sup>11-14</sup>

### Лосось

Омега-3 жирные кислоты в изобилии содержатся в рыбе, такой как лосось, скумбрия, сардины, и обладают противовоспалительными свойствами, помогая избавиться от акне и покраснение лица



### Куркума

Куркумин является основным активным компонентом куркумы. Он обладает сильными антибактериальными, противовоспалительными и противоопухолевыми свойствами. Все большее количество данных свидетельствует о том, что куркумин может представлять собой эффективное средство при лечении нескольких кожных заболеваний.



### Зеленый чай

По сравнению с другими видами чая, зеленый чай имеет самое высокое содержание полифенолов. Полифенолы — это антиоксидантные молекулы, которые обладают противовоспалительными свойствами и снижают выработку кожного сала



### Кефир

Кефир богат пробиотиками и поддерживает иммунитет кожи, а также лечит кожные патогены за счет выработки антимикробных веществ и пребиотиков, он может способствовать лечению акне



### Устрицы

Устрицы являются источником меди и цинка, которые способствуют выработке эластина. Минеральная медь также эффективна в лечении и профилактике угревой сыпи.



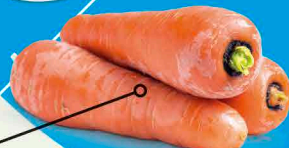
### Цитрусовые

Витамин С, содержащийся в цитрусовых фруктах, является мощным антиоксидантом, который воздействует на свободные радикалы и уменьшает их негативное действие. Укрепляя иммунитет, он усиливает воспаление при угревой сыпи.



### Морковь

Морковь может помочь избавиться от прыщей благодаря высокому содержанию бета-каротина, который связан со здоровьем кожи.



### Шпинат.

Витамин Е считается самым важным липидорастворимым антиоксидантом в тканях, его можно найти в растительных маслах, орехах, семенах, оливках, шпинате.



1. Suva M, et al. A Brief Review on Acne Vulgaris: Pathogenesis, Diagnosis and Treatment. RRJofP; 2014. 2. Aghasi M, et al. Association of acne and intake of dairy products and carbohydrates with high glycemic index: a case-control study. Intl J Agri Crop Sci; 2013. 3. Danby FW. Acne: Causes and practical management. Wiley; 2015. 4. Plewig G, Melnik B, Chen W. Plewig and Kilgman's Acne and Rosacea. Springer; 2019. 5. Assaedi LM, Al-Taisan S, et al. The Relationship of Diet and Acne. The Egyptian Journal of Hospital Medicine; 2018. 6. Gollnick H, Zouboulis CC. Not All Acne Is Acne Vulgaris. Dtsch Arztebl Int; 2014. 7. Heng A, Chew F. Systematic review of the epidemiology of acne vulgaris. Scientific Reports; 2020. 8. Acne, Patient Information Leaflet. British Association of Dermatologists; 2017. 9. Tsuchiya S, Makrantonaki E, et al. Acne vulgaris. Primer; 2015. 10. Chim C. Acne Vulgaris. ACSAP Dermatology care; 2016. 11. Paravina M. The role of diet in maintaining healthy skin. J Dermat Cosmetol; 2018. 12. Saric S, Notay M, Sivamani R. Green Tea and Other Tea Polyphenols: Effects on Sebum Production and Acne Vulgaris. Antioxidants; 2017. doi:10.3390/antiox6010002. 13. Vollono L, et al. Potential of Curcumin in Skin Disorders. Nutrients; 2019. doi:10.3390/nu11092169. 14. Lolou V, Panayiotidis M. Functional Role of Probiotics and Prebiotics on Skin Health and Disease. Fermentation; 2019. doi:10.3390/fermentation5020041.