

Bei Akne auf glykämischen Index achten Eine Kost mit niedriger glykämischer Last kann möglicherweise bei Akne helfen. Zu diesem Ergebnis kommt eine koreanische Studie, in der 32 junge Aknepatienten über 10 Wochen beobachtet wurden. Ein Teil der Gruppe verringerte die glykämische Last ihrer Nahrung, indem sie die Energieaufnahme durch Kohlenhydrate auf rund 45 Prozent senkte. Etwa 25 Prozent der Kalorien wurden in Form von Protein und 30 Prozent durch Fett gedeckt. Empfohlen wurden Lebensmittel mit geringem glykämischen Index wie Gerste, Vollkornbrot, Bohnen, Obst, Gemüse und Fisch. Die Vergleichsgruppe aß mehr Lebensmittel mit hohem glykämischen Index, weniger Protein, mehr Fett und hatte eine signifikant höhere glykämische Last. Nach zehn Wochen zeigte die Gruppe mit der geringen glykämischen Last deutlich weniger Hautsymptome als die Vergleichsgruppe. Im Durchschnitt hatte sich die Anzahl der Läsionen um etwa 30 Prozent verringert. Auch die Zahl der entzündeten Pusteln ging merklich zurück. Die Autoren vermuten, dass durch die geringere glykämische Last der Nahrung hormonelle Veränderungen unterbleiben, die Akne fördern. So wird weniger des Insulin-like growth factor 1 (IGF-1) ausgeschüttet, der unter anderem die Fettproduktion der Hautdrüsen sowie die Entstehung von Sexualhormonen stimuliert. Eine Kost mit hohem glykämischen Index fördert dagegen ebenso wie Milch oder Übergewicht die Bildung des IGF-1, wie frühere Untersuchungen ergaben. Auch wenn die Studie durch die geringe Teilnehmerzahl und die kurze Dauer nur eine begrenzte Aussagekraft hat, gibt sie doch Anhaltspunkte, wie sich die unangenehme Hauterkrankung möglicherweise verringern lässt. Quelle : Kwon HH et al. Clinical and Histological Effect of a Low Glycaemic Load Diet in Treatment of Acne Vulgaris in Korean Patients: A Randomized, Controlled Trial, Acta Derm Venereol 92, S. 241–246, 2012