

Ungesunde Ernährungsweise fördert die Entstehung von Akne

Penso L et al. Association Between Adult Acne and Dietary Behaviors: Findings From the NutriNet-Santé Prospective Cohort Study. *JAMA Dermatol* 2020; doi:10.1001/jamadermatol.2020.1602

Akne ist eine multifaktorielle Erkrankung, bei der nicht nur genetische, sondern auch Umweltfaktoren eine zentrale Rolle spielen. Penso et al. untersuchten den Einfluss der Ernährungsweise auf die Entstehung einer Akne anhand einer großen Kohorte französischer Erwachsener.

Die Ergebnisse dieser Studie deuten darauf hin, dass ein Zusammenhang zwischen einer akuten Akne und dem Konsum von fett- und zuckerhaltigen Produkten, zuckerhaltigen Getränken und Milch besteht. Insbesondere eine fett- und energiereiche Ernährung ist mit dem Auftreten von Akne bei Erwachsenen assoziiert. Die Forscher führten diese Studie als Teil der NutriNet-Santé-Studie durch, eine prospektive Beobachtungs-Kohortenstudie, im Rahmen derer an einer großen Stichprobe der Bevölkerung der Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit untersucht wird. Die Experten entwickelten für ihre Untersuchungen einen Fragebogen zu Akne und verteilten diesen an die Teilnehmer der NutriNet-Santé-Studie. Der Fragebogen umfasste 11 Fragen zum Auftreten und zur Diagnose der Akne sowie zur medizinischen Vorgeschichte der Teilnehmer. Den Status einer Akne jedes Teilnehmers klassifizierten die Wissenschaftler als entweder noch nie vorhanden, Akne in der Vergangenheit oder aktuelle Akne. Zusätzlich erhoben die Experten die Ernährungsweise der Studienteilnehmer, die zu jeweils 3 zufällig zugeteilten Tagen alle konsumierten Nahrungsmittel und Getränke meldeten. Für jeden Teilnehmer berechneten die Forscher die durchschnittliche Aufnahme von Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch, Milch, Zartbitterschokolade, Milkschokolade, raffinierten Cerealien, Snacks und Fastfood sowie fett- und zuckerhaltigen Produkten und die Menge an Nährstoffen wie Vitamine,

Zink, Ballaststoffe, Kohlenhydrate, Lipide, Proteine und gesättigte Fettsäuren. Außerdem sammelten die Forscher soziodemografische und anthropometrische Daten und evaluierten, ob depressive Symptome vorhanden waren.

Insgesamt schlossen die Wissenschaftler 24452 Freiwillige in die Studie ein. 54% der Studienteilnehmer hatten in ihrem Leben nie Akne, 39% hatten eine Akne in der Vergangenheit und 7% litten aktuell an einer Akne. Eine univariate statistische Analyse deckte auf, dass jene Teilnehmer mit aktueller Akne im Vergleich zu den Teilnehmern, die nie eine Akne hatten, signifikant mehr Milch, zuckerhaltige Getränke, Milkschokolade, Snacks und Fastfood sowie fett- und zuckerhaltige Produkte und signifikant weniger Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst und dunkle Schokolade konsumierten. Die Ergebnisse der statistischen Analyse für den Nährstoffgehalt bekräftigten diese Resultate. Insbesondere die Kohlenhydrataufnahme und die Aufnahme gesättigter Fettsäuren waren mit einer aktuellen Akne assoziiert. Eine Untergruppenanalyse mit 18327 Frauen in der Studienpopulation zeigte, dass eine gesunde Ernährungsweise bei Frauen negativ mit einer aktuellen Akne bei Erwachsenen, eine ungesunde, fett- und zuckerhaltige Ernährungsweise jedoch mit einer Akne assoziiert war.

FAZIT

Der Konsum von fett- und zuckerhaltigen Produkten, zuckerhaltigen Getränken und Milch scheint mit einer akuten Akne in Zusammenhang zu stehen, so die Autoren. Diese Studie lieferte Daten über die Prävalenz von Akne im Erwachsenenalter; es sind jedoch weitere, groß angelegte Studien erforderlich, um den Zusammenhang zwischen der Ernährungsweise und Akne genauer zu verstehen und die Prävention und Behandlung von Akne besser voranzutreiben.

Dr. Maddalena Angela Di Lellis, Tübingen