

Влияе ли храненето на акнето?

Кожата е отражение на състоянието на тялото и начина на живот на човека. Тя е огледало на нашето вътрешно здраве и нашето хранене, тя е външният израз на това, което се случва вътре в нас.

Хранителният режим оказва голямо влияние не само за красотата и свежестта на кожата, но играе и важна роля при формирането и протичането на много кожни заболявания, едно от които е акнето.

За появата на акне има много предразполагащи фактори: наследственост, големина на мастните жлези, повишена хормонална активност, възпалителни изменения, редица добавки, които се приемат при спортуващи, пропионибактериум акнес, неправилна грижа за кожата и др. Това, което знаем със сигурност от последните години е, че редица храни могат допълнително да влошат акнето. Преди 2005 г. се считаше, че пациентите с акне не се нуждаят от кой знае какъв хранителен режим. Понастоящем това не е така.

За мен през годините като дерматолог бе любопитен факта, че много пациенти споделят, че настъпва промяна в акнето, когато отидат в друга държава. Причината са това е различната храна, която консумират в различните държави.

Преди да разберем как храната влияе на акнето, трябва първо да се разбере как се образува акнето? Акнето се образува, от свръх секреция на мастните жлези. Мастните жлези се намират под най-повърхностния слой на кожата и отделят мастен секрет, който поддържа кожата здрава и мека. Когато отделянето на мастен секрет стане хипер активно, каналчетата се запушват от секретата, допълнително се наслагват мъртви клетки, отпадни частици от околната среда (така се образуват белите и черните комедони) и се създава благоприятна среда за развитието на различни бактерии. Като отговор на имунната система и участието на пропионибактериум акнес, мястото се възпалява и се образува гнойна пъпка. Но какво кара мастните жлези да бъдат хипер активни? Причината е хормона тестостерон. Тестостеронът е отговорен за функцията на мастните жлези. Поради тази причина, акнето е най-вече проблем на подрастващите, поради резките промени в хормоналния статус при тях.

Кои храни оказват влияние на акнето?

1. Млечни изделия

Учените предполагат, че са виновни хормоните, намерени в млякото и също така някои съставки на млякото, които имат инсулиностимулиращи свойства. Консумирайки ги се увеличава количеството на инсулиновия растежен фактор 1 (IGF-1), който на свой ред стимулира увеличаването нивото тестостерона, а този хормон е известен с негативното си влияние върху тежестта на акнето. От друга страна, в кравето мляко се съдържат много хормони. Някои от тях са естествени и имат за цел да стимулират бързия растеж на животните. Други се дават допълнително на животните, за да се увеличи добива на мляко. В резултат млечните напитки и продуктите, произведени от тях нарушават хормоналния ни баланс и водят до поява на акне. Проучване доказва връзката между консумацията на мляко и акне. При тези, които пият повече от 3 чаши дневно, е установено, че имат по-силно изразено акне в сравнение с приемалите по-малко количество или никакво.

2. Храни с висок гликемичен индекс.

Какво е гликемичен индекс?

Гликемичният индекс (ГИ) определя до каква степен ще се повиши съдържанието на захар в кръвта след консумацията на определена храна.

Той винаги се измерва спрямо ефекта на глюкозата. Ястия с висок гликемичен индекс могат да увеличат глюкозата в кръвта (до определена степен респективно и нивото на инсулина) за много кратък период от време. Обратно, храните с нисък гликемичен индекс влияят в по-малка степен на повишаването на концентрацията на глюкоза в кръвта.

В близкото минало се смяташе, че простите захари драматично увеличават кръвната захар, а храните със съдържание на скорбяла като картофи и хляб не се причисляват към тази група. По-късни изследвания опровергаха това твърдение. Най-голямата изненада е при картофите - те имат изключително висок гликемичен индекс, което ги прави от храните, които трябва да се избягват при акне.

Храните с висок гликемичен индекс са картофи, бял хляб, захарни изделия, макарони, бял ориз, цвекло, диня. Това според новите данни са високорисковите храни, които имат значение за дългото „пребиваване“ на акнето върху нашата кожа. Същевременно други проучвания доказват, че диета с храни с нисък гликемичен индекс подобрява протичането на акне. Такива храни включват плодове, зеленчуци, пълнозърнести изделия, бобови храни, не мазни меса и др.

От друга страна високата консумация на захар и захарни изделия води до благоприятстване на развитието на бактерии върху кожата. Доказано е, че един микроорганизъм (пропионибактериум акнес), играе роля в появата на акнето. Ако имате акне се постарайте да намалите драстично количеството захар и захарни изделия, което приемате.

Акнето е диагноза, при която е необходимо сериозно лечение, назначено от специалист дерматолог. Ако просто изчаквате да „израстнете“ акнето и то да премине от само себе, Вашето състояние може да се влоши и да останат трайни белези по кожата на лицето. Фармацевтичният пазар в днешни дни разполага с много ефективни лекарства, които могат да овладеят болестния процес. Храненето е допълнителен фактор, който допринася за тежестта и продължителността на акнето. Така че, ако имате акне се постарайте да намалите драстично количеството на гореспоменатите храни.

С уважение: П. Каляшева

За повече информация и лечение потърсете контакт с д-р Каляшева.