

Ernährungstabelle

Lebensmittel bei Akne

Nährstoff:	Lebensmittel-Beispiele:	Warum gut für die Haut bei Akne?
Omega-3-Fettsäuren	Walnüsse, Leinsamen, Lachs, Rapsöl 	Wirken entzündungshemmend – können die Entzündungsprozesse in der Haut abschwächen und so Akne-Symptome lindern.
Zink	Haferflocken, Käse, Kürbiskerne, Linsen 	Unterstützt die Wundheilung und hemmt die Talgproduktion – beides spielt bei Akne eine wichtige Rolle.
Vitamin A (inkl. Beta-Carotin)	Spinat, Kürbis, Karotte, Süßkartoffeln, Mango, Aprikosen 	Fördert die Regeneration der Haut, schützt vor Verhornung und unterstützt die Abwehr – wichtig bei der Akne-Vorbeugung.
Vitamin C	Paprika, Brokkoli, Zitrusfrüchte, Beeren 	Stärkt das Bindegewebe, wirkt antioxidativ und kann Entzündungen mildern.
Ballaststoffe	Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse 	Unterstützen eine gesunde Darmflora – das kann das Hautbild verbessern, da der Darm eng mit der Hautgesundheit verknüpft ist.
Probiotika	Naturjoghurt, Kefir, Sauerkraut 	Fördern eine gesunde Darmflora und stärken das Immunsystem – wichtig, da Akne oft mit inneren Entzündungsprozessen einhergeht.
Selen	Paranüsse, Eier, Vollkornreis 	Hat antioxidative Eigenschaften und schützt die Hautzellen vor oxidativem Stress.
Vitamin E	Mandeln, Sonnenblumenkerne, pflanzliche Öle 	Schützt die Haut vor freien Radikalen und unterstützt die Heilung entzündlicher Hautstellen.
Wasser	Leitungswasser, ungesüßter Kräutertee 	Eine gute Flüssigkeitszufuhr hält die Haut elastisch und unterstützt den Abtransport von Abfallstoffen im Körper.