

Hautgesundheit und Ernährung

™ B.A. Lisa Gräbe, Dipl. Med. Olaf Haberecht

Die Haut ist das größte Organ des menschlichen Körpers und erfüllt zahlreiche Funktionen, darunter Schutz vor Umwelteinflüssen, Temperaturregulation und Sinneswahrnehmung. Die Hautgesundheit wird von vielen Faktoren beeinflusst, unter anderem durch genetische Veranlagung, Umweltbedingungen, Lebensstil und insbesondere die Ernährung. In den letzten Jahren hat die wissenschaftliche Forschung verstärkt die Rolle der Ernährung bei der Erhaltung der Hautgesundheit untersucht (vgl. AG Dermatologische Prävention, 2021).

Nährstoffe und ihre Auswirkungen auf die Hautgesundheit

Vitamine

Vitamin A

Vitamin A spielt eine zentrale Rolle bei der Erhaltung der Hautintegrität. Es fördert die Zellproduktion und -reparatur, was für die Aufrechterhaltung einer gesunden Hautstruktur unerlässlich ist. Ein Mangel an Vitamin A kann zu trockener,

schuppiger Haut und einer erhöhten Anfälligkeit für Hautinfektionen führen (vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., 2021).

Vitamin C

Vitamin C ist ein starkes Antioxidans, das die Haut vor oxidativem Stress schützt, der durch freie Radikale verursacht wird. Es ist auch ein wesentlicher Cofaktor bei der Kollagensynthese, einem Protein, das der Haut Festigkeit und Elastizität verleiht. Eine ausreichende Zufuhr von Vitamin C kann die Hautalterung verlangsamen und das Auftreten von Falten reduzieren (vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., 2021).

Vitamin E

Vitamin E wirkt ebenfalls als Antioxidans und schützt die Hautzellen vor Schäden durch freie Radikale. Es unterstützt die Feuchtigkeitsspeicherung in der Haut und kann entzündungshemmende Eigenschaften haben. Vitamin E ist in zahlreichen Hautpflegeprodukten enthalten, um die Hautbarriere zu stärken

und Trockenheit zu verhindern (vgl. Deutsche Apotheker Zeitung, 2005).

Mineral- und Nährstoffe

Zink

Zink ist für die Wundheilung und die Regeneration der Haut unerlässlich. Es besitzt entzündungshemmende Eigenschaften und hilft, Akne zu reduzieren, indem es die Talgproduktion reguliert. Ein Zinkmangel kann zu Hautproblemen wie Dermatitis und verzögerter Wundheilung führen (vgl. Gesundheit. Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, 2024).

Selen

Selen ist ein weiteres wichtiges Antioxidans, das die Haut vor UV-Schäden und oxidativem Stress schützt. Es trägt zur Aufrechterhaltung der Elastizität und Festigkeit der Haut bei und kann helfen, die Anzeichen der Hautalterung zu verlangsamen (vgl. Gesundheit. Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, 2024).

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren, die in Fisch, Leinsamen und Walnüssen vorkommen, haben entzündungshemmende Eigenschaften und unterstützen die Hautbarriere. Sie helfen, Feuchtigkeit in der Haut zu halten und können Symptome von Hauterkrankungen wie Ekzemen und Psoriasis lindern (vgl. Goerlich Pharma, o.J.).

Ernährung und Hauterkrankungen

Akne



Die Forschung hat gezeigt, dass eine Ernährung mit hohem glykämischem Index (z. B. zuckerreiche Lebensmittel) Akne verschlimmern kann, während eine ausgewogene Ernährung mit hohem Anteil an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten zur Verbesserung des Hautbildes beitragen kann (vgl. Kleis Gesundheitszentrum, 2024).

Psoriasis und Ekzeme



Entzündungshemmende Diäten, die reich an Omega-3-Fettsäuren und arm an gesättigten Fetten sind, können dazu beitragen, die Symptome von Psoriasis und Ekzemen zu lindern. antioxidantienreiche Lebensmittel wie Beeren und grünes Blattgemüse können ebenfalls helfen, entzündliche Hauterkrankungen zu reduzieren (vgl. Hautinfo.at, 2024).

Hautgesundheit und UV-Strahlen



Während die Ernährung eine wesentliche Rolle bei der Erhaltung der Hautgesundheit spielt, sind UV-Strahlen ein bedeutender externer Faktor, der die Haut schädigen kann. UV-Strahlen verursachen oxidative Schäden an Hautzellen, was zu vorzeitiger Hautalterung, Sonnenbrand und einem erhöhten Risiko für Hautkrebs führt. Das Zentrum für Hautkrebsregisterdaten zeigt auf, dass eher Männer mit einer standardisierten Erkrankungsrate von 19,9 als Frauen mit 19,1 an Hautkrebs erkranken

(vgl. Zentrum für Hautkrebsregisterdaten, 2023). Der Schutz vor UV-Strahlen durch den Einsatz von Sonnenschutzmitteln, das Tragen von Schutzkleidung und das Meiden von direkter Sonneneinstrahlung in den Spitzenzeiten ist daher unerlässlich. Auch bei der diesjährigen EM in Deutschland stehen den Stadionbesuchern Spender mit Sonnenschutzlotionen zur Verfügung, um den Schutz vor UV-Strahlen zu gewährleisten.

Zusätzlich können bestimmte Nährstoffe, wie Vitamin C und E sowie Selen, die Haut vor den schädlichen Auswirkungen von UV-Strahlen schützen, indem sie die antioxidative Abwehr stärken. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an diesen Nährstoffen ist, kann somit einen doppelten Nutzen bieten: Sie unterstützt die allgemeine Hautgesundheit und erhöht die Widerstandsfähigkeit der Haut gegen UV-Schäden (vgl. Bundesamt für Strahlenschutz, 2024).

Schlussfolgerung

- Ausgewogene Ernährung reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Omega-3-Fettsäuren → Erhaltung

gesunder Haut, Verringerung Risiko für Hauterkrankungen

- Hautschutzmaßnahmen gegen UV-Strahlen ergreifen
- Kombination Hautschutz und nährstoffreiche Ernährung = Hautgesundheit

Tipps wie Sie dem Körper Vitamine und Mineral-/Nährstoffe zuführen können

Vitamin A
 Leber, Spinat, Grünkohl, grüne Bohnen, Broccoli und Feldsalat aber auch Karotten und Tomaten 

Vitamin C
 Gemüsepaprika, schwarze Johannisbeeren, Sanddorn, Petersilie, Grünkohl, Brokkoli, Fenchel, Zitrusfrüchte, Hagebutten oder Gartenkresse. 

Vitamin E
 Weizenkeim-, Sonnenblumen-, Maiskeim-, Soja- oder Rapsöl, Haselnüssen und Weizenkeimen 

Zink
 Rindfleisch, Schweinefleisch, Geflügel, Eier, Milch und Käse sowie Vollkornmehle 

Selen
 Fleisch, Fisch und Eier sowie Pilze, Kohl- und Zwiebelgemüse, Linsen, Spargel und Nüsse, insbesondere Paranüsse 

Omega-3-Fettsäuren
 Fisch, Eigelb, Chia-Samen, Öle wie z.B. Leinsamenöl, Hanföl, Distelöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Maiskeimöl, Sojaöl, Sesamöl 

Quellen

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (2021). Unsere Haut. Abgerufen von:
<https://www.hautkrebspraevention.de/de/unsere-haut/>

Bundesamt für Strahlenschutz (2023). Wie wirkt UV-Strahlung?. Abgerufen von:
<https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/wirkung/einfuehrung/einfuehrung.html>

Deutsche Apotheker Zeitung (2005). Ein Vitamin als Therapeutikum. Abgerufen von:
<https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2005/daz-30-2005/uid-14340#:~:text=Der%20bekannteste%20Effekt%20von%20Vitamin,von%2015%20bis%2025%20l.%20E>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2021). Ausgewählte Fragen und Antworten zu Vitamin A. Abgerufen von www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/faq-vitamin-a/

Gesundheit. Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs (2024). Vitamine und Mineralstoffe. Abgerufen von:
<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/vitamine-mineralstoffe.html>

Goerlich Pharma (o.J.). Omega-3 Fettsäuren – Vielfältige Möglichkeiten der Kombination. Abgerufen von: <https://www.goerlich-pharma.com/omega-3-fettsauren-vielfaltige-kombination/>

Hautinfo.at (2024). Gute Ernährung bei Psoriasis. Abgerufen von:
<https://www.hautinfo.at/schuppenflechte-gute-nahrungsmittel-bei-psoriasis>

Kleis Gesundheitszentrum (2024). Richtige Ernährung bei Akne. Abgerufen von:
<https://gesundheitszentrum-kleis.de/beauty/essen-bei-akne-verdaechtige-lebensmittel/>

Zentrum für Hautkrebsregisterdaten (2023). Malignes Melanom der Haut. Abgerufen von:
https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Krebsarten/Melanom/melanom_node.html