PsoriSol®
HAUTKLINIK

PsoriSol®

HAUTKLINIK

Welchen Einfluss hat die Ernährung bei Hauterkrankungen?

Ernährungswissenschaft

Sandra Krabbe

Diätassistentin, VDD Ernährungsberaterin

VDD

Zertifiziertes Mitglied im
Verband der Diätassistenten
VDD e.V.

Ernährungspyramide

PsoriSol HAUTKLINIK

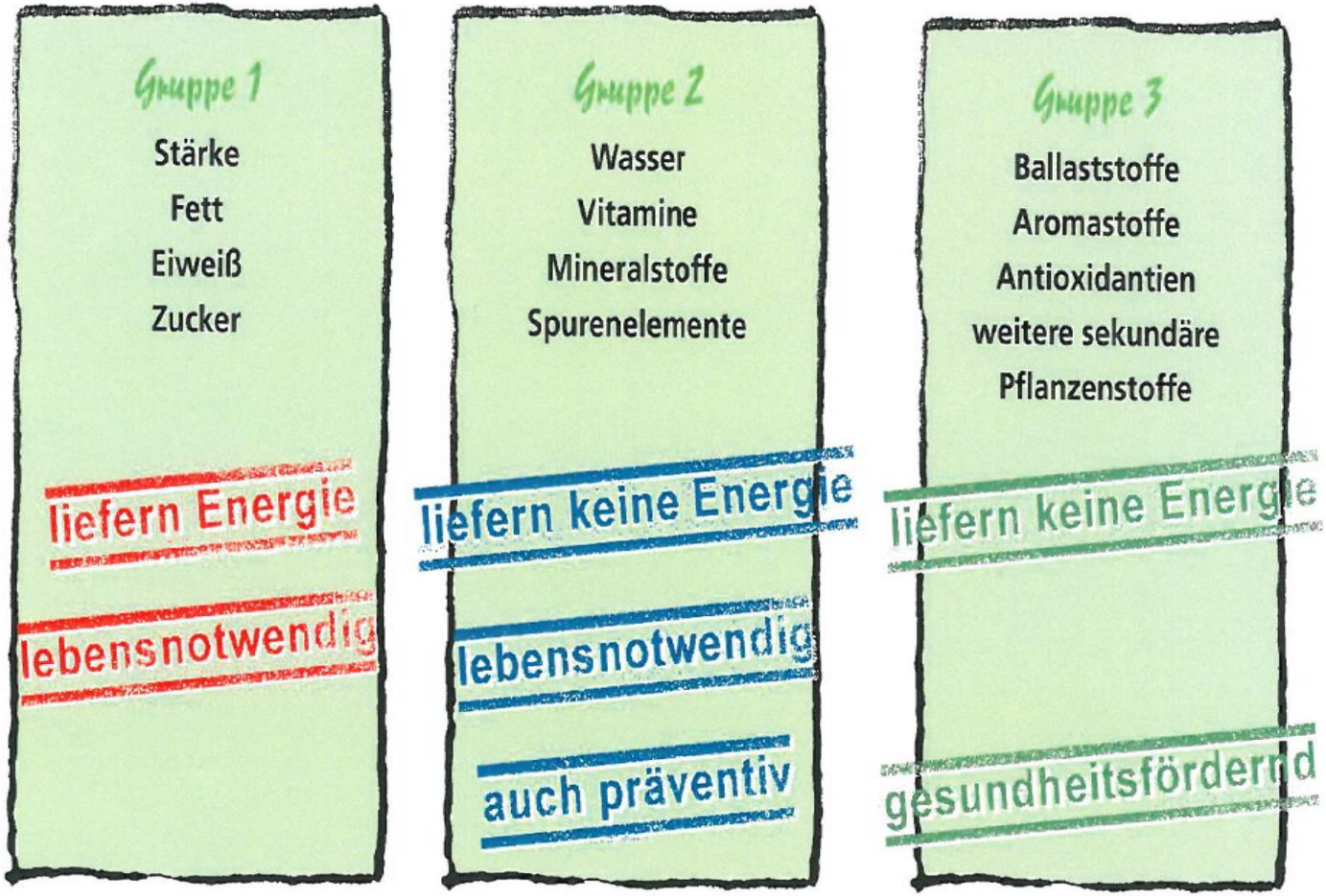
Die 10 Regeln der DGE

PSORISOL HAUTKLINIK

1. Vielseitig essen
2. Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln
3. Gemüse und Obst – Nimm "5" am Tag ...
4. Täglich Milch und Milchprodukte, ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit
8. Schmackhaft und schonend zubereiten
9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen
10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Wichtig, wichtig!!

PSORISOL HAUTKLINIK



Vitamine und mehr
… in Lebensmitteln

PsoriSol HAUTKLINIK

Getreide:

- Vitamine (z.B. Vit. E, Vit. B1)
- Mineralstoffe (z.B. Magnesium, Eisen, Kalium)
- Ballaststoffe
- Sekundäre Pflanzenstoffe

Obst und Gemüse:

- Vitamine (z.B. Vit. A, Vit. C, Folat)
- Mineralstoffe (z.B. Kalium)
- Ballaststoffe
- Sekundäre Pflanzenstoffe

Vitamine und mehr
… in Lebensmitteln

PSORISOL HAUTKLINIK

Milch und Milchprodukte

- Vitamine (z.B. Vit. B2)
- Mineralstoffe (z.B. Calcium)

Fleisch, Fisch und Ei

- Vitamine (z.B. Vit. D, Vit. B12)
- Mineralstoffe (Eisen)
- in Fisch: Jod und Omega-3-Fettsäuren

Fette und Öle

- z.B. Vitamin E
- Omega-3-Fettsäuren

Sekundäre Pflanzenstoffe

PsoriSol® HAUTKLINIK

...erst seit einigen Jahren gesundheitsfördernde Wirkung bekannt

- beugen Krebs vor (auf zellulärer Ebene)
- stärken das Immunsystem
- hemmen Entzündungen
- antioxidative Wirkung
- unterdrücken Bakterien, Pilze, Viren

PSORISOL HAUTKLINIK

Bei einer ausgewogenen Ernährung sind bei gesunden Menschen keine Vitamin- und Mineralstoffdefizite zu erwarten.

Fazit:

Essen Sie bevorzugt Salat, Gemüse und Obst!!

- preiswerter als Präparate
- keine evtl. Nebenwirkungen

Quelle: millionaerinnen.de

Beeinflussen Lebensmittel die Haut?

PSORISOL HAUTKLINIK

- Saure Lebensmittel
  - Zitrusfrüchte, Essig, Tomaten, sauer eingelegtes Gemüse
  - nur in großen Mengen relevant
  - evtl. vermehrter Juckreiz
- Alkohol
  - kreislaufanregend → Haut wird besser durchblutet
  - evtl. vermehrter Juckreiz
- Scharfe Gewürze
  - kreislaufanregend → Haut wird besser durchblutet
  - evtl. vermehrter Juckreiz

Nicht bei jedem Hautpatienten relevant!!

evtl. auch nur bei schlechtem Hautzustand

PsoriSol® HAUTKLINIK

… und Neurodermitis

Vorweg ganz wichtig!!

PSORISOL HAUTKLINIK

„pauschale Neurodermitisdiäten“

- Es gibt **keine** allgemeingültige Diät bei Neurodermitis!
- Jeder Neurodermitiker ist anders!
- Jeder Neurodermitiker muss hierzu individuell betreut werden!

Diagnostik und Stufentherapie der Neurodermitis (The diagnosis and graded treatment of atopic dermatitis)

Dtsch Arztebl Int 2014; 111(29-30): 509-20; DOI: 10.3238/arztebl.2014.0509

Werfel, Thomas; Schwerk, Nicolaus; Hansen, Gesine; Kapp, Alexander

Vorweg ganz wichtig!!

PSORISOL HAUTKLINIK

„pauschale Neurodermitisdiäten“

- berücksichtigen nicht die individuellen (Un-)Verträglichkeiten
- hoher Leidensdruck durch unnötigen Verzicht
- einseitige, unausgewogene Ernährung → mangelhafte Nährstoffversorgung

Quelle: jucknix.de

Karenzempfehlungen nach IgG-Bluttests sind wissenschaftlich nicht fundiert!!!

Vorweg ganz wichtig!!

PSORISOL HAUTKLINIK

„pauschale Neurodermitisdiäten“

Quelle:pi-news.net

häufig „verteufelte“ Nahrungsmittel

- Milchprodukte
- Weizen
- Schweinefleisch
- Zucker/ Süßigkeiten
- histaminreiche Lebensmittel

Quelle: sonjakleene-ernaehrung.de

Es sind nicht immer die Nahrungsmittel!

PSORISOL HAUTKLINIK

weitere Faktoren können sein:

- Pollen
- Hausstaubmilben
- Tierhaare
- Schimmelpilze
- Duftstoffe
- Kontaktallergene (z.B. Kosmetika)
- Stress
- körperlicher Stress (z.B. Krankheiten)

n24.de

Nahrungsmittelunverträglichkeiten bei Neurodermitis - Erwachsene

PsoriSol HAUTKLINIK

Allergien auf Nahrungsmittel
(z.B. Milch, Ei, Weizen, Nüsse, Erdnüsse, Fisch, Soja)

Pseudoallergie
(z.B. Zusatzstoffe wie Glutamat, Histamin)

Pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie
(z.B. Äpfel, Haselnüsse, Sellerie, Gewürze, rohes Kern- und Steinobst)

80% der Birkenpollenallergiker entwickeln eine pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie

20-30% der Neurodermitiker haben keine Aero- oder Nahrungsmittel-sensibilisierung

Pollenassoziierte Lebensmittel

PSORISOL HAUTKLINIK

- **Birke:** Haselnuss, Mandeln, Walnuss, Kern- und Steinobst, Karotte, Sellerie, Erdnuss, Soja
- **Gräser:** Weizen, Roggen, Dinkel (rohes Getreide), Tomate, Erdnuss, Soja
- **Beifuß:** Gewürze wie z.B. Petersilie, Kümmel, Pfeffer, Majoran, Basilikum, Kamille, Dill

Wichtig:

Obst, Gemüse und Gewürze meist nur roh relevant

Diagnostik

PSORISOL HAUTKLINIK

1. Ernährungsanamnese

seriöse Ernährungsberater unter:

www.allergiewegweiser.de www.daab.de

Ernährungsfachkraft Allergologie
Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.

2. Bluttest

IgE Allergiediagnostik mit Inhalationsallergenen und Nahrungsmittel

IgE 186 < 20-100 kU/l

-SX1-Inhalationsallergene positiv

Birke	4	29.7	Klasse/Konz.
Roggen	0	<0.35	Klasse/Konz.
Lieschgras	0	<0.35	Klasse/Konz.
Beifuß	2	10.3	Klasse/Konz.

-FX5-Lebensmittelmischung negativ

(Eiklar, Kuhmilch-Eiweiß, Dorsch, Weizenmehl, Erdnuss, Sojabohne)

Diagnostik

PSORISOL HAUTKLINIK

3. Hauttest mit Lebensmitteln (Prick-to-Prick-Test)

4. orale Provokationstestungen

- offene Provokation (sichtbares Lebensmittel)
- doppelblinde placebokontrollierte Nahrungsmittelprovokation

Quelle: daab.de

PsoriSol HAUTKLINIK

Positive Blut- und Hauttestungen sind nur Hinweise auf eine Allergie.

Eine endgültige Diagnose kann <u>ausschließlich</u> eine orale Provokation bieten.

Wichtig:

- Ernährungsanamnese: „Haben Sie bei diesem Lebensmittel schon was bemerkt?“
- evtl. orale Provokation unter stationären Bedingungen

Mögliche allergische Reaktionen

PSORISOL HAUTKLINIK

Haut:

- Hautverschlechterung, Urtikaria (Nesselsucht), Quincke-Ödem (Schwellungen), Juckreiz

Respirationstrakt:

- Verengung der Bronchien, Kehlkopfschwellungen, Fließschnupfen, orales Allergiesyndrom

Magen-Darm-Trakt:

- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Kolik

Herz-Kreislauf-System:

- anaphylaktischer Schock

Quelle: topnews.de

Diagnostik

PSORISOL HAUTKLINIK

Ernährungsanamnese

↓

Bluttest (**IgE** nicht IgG!)

↓

Hauttest

Positiv → Orale Provokation

Orale Provokation → **positiv** (Symptome) → Therapeutische Diät

Orale Provokation → **negativ** (keine Symptome) → keine Karenz

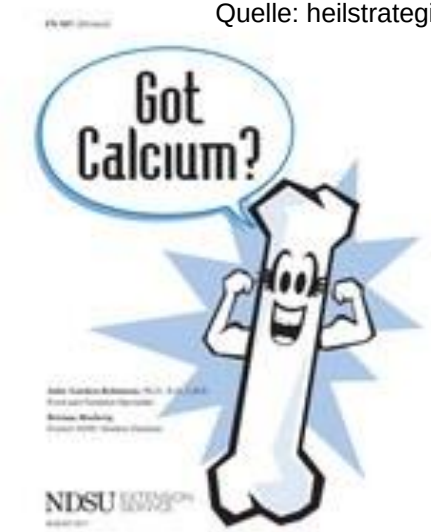
Negativ → keine Karenz

Therapeutische Diät

PSORISOL HAUTKLINIK

- individuelle, vollwertige Ernährung
- nachgewiesene Auslöser werden gemieden
- Ersetzen wichtiger Inhaltstoffe, die durch Karenz verloren gehen würden
  - Kalzium bei Milchallergie
  - Jod bei Fischallergie

Quelle: heilstrategie.de



Quelle: ag.ndsu.edu

Weitere Therapieansätze

PSORISOL HAUTKLINIK

keine wissenschaftlich erwiesene Wirksamkeit

Quelle: pflanzenreich.com

- Borretsch- oder Nachtkerzenöl
- Probiotika
- Vitamin E, B2, und Zink

Quelle: apotheken-umschau.de

PsoriSol® HAUTKLINIK

… und Psoriasis

PsoriSol® HAUTKLINIK

Laut der Leitlinie Therapie für Psoriasis gibt es keine gesicherte „Psoriasis-Diät“

Ernährungstherapie nur

- als Ansatz und nicht bewiesen
- von Begleiterkrankungen (z.B. Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte)

Begleiterkrankungen

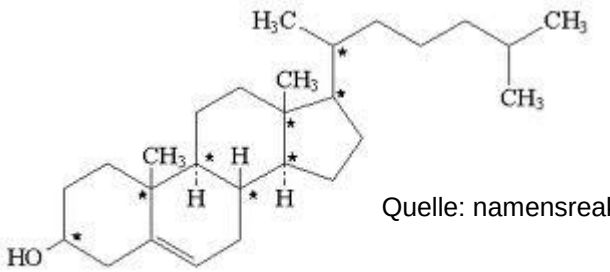
PSORISOL HAUTKLINIK

Übergewicht

- Belastung der Gelenke (vor allem bei Psoriasis mit Gelenkbeteiligung)
- Mögliche Folgen: Diabetes, Stoffwechselstörungen

Störungen im Stoffwechsel

- erhöhte Cholesterin-/ Triglyceridwerte
- erhöhte Harnsäurewerte



Quelle: namensreaktionen.de

* Assymmetriezentren

Therapie:

- Reduzierung des Körpergewichts
- **Oft reicht schon eine Gewichtsabnahme von ca. 3-5kg aus, um entscheidende Verbesserungen bei den Blutwerten zu erreichen!**
- weniger tierische Fette (Cholesterin)
- Reduzierung von purinreichen Lebensmitteln, wie Innereien, Meeresfrüchte, Fleisch, Wurst (Harnsäure)
- mehr Bewegung

Begleiterkrankungen

PsoriSol HAUTKLINIK

Auswirkungen von Übergewicht auf Psoriasis

- Übergewichtige Menschen leiden öfter an Psoriasis als Normalgewichtige
- Höhere Aktivität von Autoimmunprozessen im Körper
- Gesteigerte Produktion von entzündungsfördernden Botenstoffe
- Langsame Heilung
- Zusätzliche Medikamente (negative Wechselwirkungen)

Ansatz Omega-3-Fettsäuren

PSORISOL HAUTKLINIK

Omega-3-Fettsäuren

- mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- lebensnotwendig (= essentiell)
- entzündungshemmend
- senken Triglyceride in Blutserum
- senken langfristig LDL-Cholesterin (schlechtes Cholesterin)
- erhöhen HDL-Cholesterin (gutes Cholesterin)
- verbessern Blutfließeigenschaften

Quelle: boligo.de

Quelle: arps-verlag.de

Ansatz Omega-3-Fettsäuren

PSORISOL HAUTKLINIK

Omega-3-Fettsäuren

enthalten in

- Walnüssen
- Leinöl, Walnussöl, Rapsöl
- fettem Seefisch, wie Hering, Makrele, Lachs, Thunfisch

Quelle: boligo.de

<u>Ernährungsempfehlung:</u>

- 2x pro Woche fetter Seefisch (statt 1x die Woche)
- Austausch der Speisefette

Quelle: arps-verlag.de

Ansatz Arachidonsäure

PsoriSol HAUTKLINIK

Arachidonsäure

- verschlechtern Blutfließeigenschaften
- gefäßverengend
- erhöht Blutdruck
- erhöht Plättchenaggregation → steigendes Thromboserisiko
- stark entzündungsfördernd

Quelle: stockfood.de

Quelle: lebensmittel-warenkunde.de

Ansatz Arachidonsäure

PSORISOL HAUTKLINIK

Arachidonsäure

enthalten in

- fettem Fleisch
- fetter Wurst
- tierischen Fetten (z.B. Schmalz)
- fetten Milchprodukten

Quelle: stockfood.de

<u>Ernährungsempfehlung:</u>

- 2-3x pro Woche Fleisch oder Wurst (max. 300-600g)
- eher vegetarische Ernährung

Quelle: lebensmittel-warenkunde.de

PsoriSol Omega 3-Psoriasis Kost

PSORISOL HAUTKLINIK

- überwiegend vegetarisch mit fettarmen Milchprodukten und 2x wöchentlich Seefisch
- tägl. 3x 2 Fischöl-Kapseln zu den Mahlzeiten
- mind. 3,5g reine Omega-3-Fettsäuren pro Tag (entspricht ca. 100g Fettfisch) für entzündungshemmenden Effekt nötig
- Therapiedauer mind. 6 Monate
- ca. 50% der Patienten profitieren von einer solchen Ernährung!

Ansatz: Sekundärer Pflanzenstoff Lycopin

PSORISOL HAUTKLINIK

- gehört zu den Carotinoiden
- rote Farbe z.B. in Tomaten, rotem Paprikagemüse, Hagebutten
- hoher Gehalt in Tomatenmark
- als Farbstoff E160d in der EU zugelassen
- besonders wirksamer natürlich vorkommender Radikalfänger
- gebildet z.B. bei photochemischen Reaktionen der Lichtabsorption
- ca. doppelt so wirksam wie ß-Carotin

→ **hoher UV- Schutz der Haut (Bestrahlungstherapie)**

Quelle: eat-smater.de

Seriöse Ernährungsinformationen auch unter

PSORISOL HAUTKLINIK

www.ernaehrung.de	Ernährungsberatungs- und Informationsnetz
www.dge.de	Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
www.daab.de	Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.
www.allergiewegweiser.de	Seriöse Allergieberater und –kliniken
www.verbraucherzentrale-bayern.de	

- **Informationsseiten vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft**
- www.aid.de Informationsportal
- www.in-form.de Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung
- www.fitimalter.de Gesundheitstipps für Senioren
- www.gesund-ins-leben.de Netzwerk für junge Familien
- www.was-wir-essen.de Informationsportal

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

PsoriSol®
HAUTKLINIK

Haben Sie noch Fragen ???

Vielen Dank für Ihre

Aufmerksamkeit

und Ihr Interesse !!

Quelle: millionaerinnen.de

Textquellen: aid, DGE, DACH Referenzwerte, Ernährung im Fokus, Leitlinien Neurodermitis, Leitlinien Psoriasis

Bilder- und Grafikquellen: falls nicht direkt benannt: aid, DGE, PsoriSol