

Mit der Ernährung die Haut gesund erhalten (KOSMETISCHE Praxis 1/2007)

Nahrungsmittlempfehlungen bei Akne	
Ungeeignete Nahrungsmittel/ Mikronährstoffe	Günstige Nahrungsmittel/ Mikronährstoffe
Schweinefleisch	Alle Obst- und Gemüsesorten
Schweineschmalz	Alle Arten von Fisch
Sonnenblumenöl, Distelöl	Raps-, Walnuss-, Leinöl
Scharfe, reife Käsesorten mit hohem Fettgehalt	Wild
Milchprodukte in großen Mengen (vor allem fettarme Milch, Hütten- u. Frischkäse, Milchshakes)	Vollkornprodukte
Schokolade	
Nüsse	
Hefe	
Scharfe Gewürze (Paprika, Chili, Pfeffer)	
Stark zuckerhaltige Nahrungsmittel und Getränke	
Chips und frittierte Speisen	
Nahrungsergänzung	
B-Vitamine	Zink (20–50 mg)
Hefetabletten	Selen (100–200 µg)
Biotin	Vitamin A (5.000 IE)
Jodsalz	Vitamin E (400 mg)

Quelle: Dr. Michaela Axt-Gadernann, Prof. Dr. Peter Axt, SkinFood, Herbig Verlag 2006

Nahrungsmittlempfehlungen bei Rosacea	
Ungeeignete Nahrungsmittel	Günstige Nahrungsmittel
Alkohol	Alle Obst- und Gemüsesorten
Schweineschmalz	Alle Arten von Fisch
Sonnenblumenöl, Distelöl	Raps-, Walnuss-, Leinöl
Heiße Getränke (Tee, Kaffee, Glühwein)	Wild
Scharfe Gewürze (Paprika, Chili, Pfeffer)	Vollkornprodukte
	Nahrungsergänzung
	Zink (20–50 mg)
	Selen (100–200 µg)
	Biotin (5–10 mg)

Quelle: Dr. Michaela Axt-Gadernann, Prof. Dr. Peter Axt, SkinFood, Herbig Verlag 2006

Nahrungsmittlempfehlungen bei Psoriasis	
Ungeeignete Nahrungsmittel	Günstige Nahrungsmittel
Alkohol (in kleinen Mengen)	Alle Obst- und Gemüsesorten
Scharf gewürzte Speisen	Alle Fischarten, vor allem fette Fischarten
Zitrusfrüchte	Raps-, Hanf-, Walnuss-, Leinöl
Schweineschmalz	Wild
Schweinefleisch	Vollkornprodukte
Sonnenblumenöl, Distelöl	
Medikamente u. Nahrungsergänzungsmittel	Medikamente u. Nahrungsergänzungsmittel
Betablocker (Medikamente gegen Bluthochdruck)	Omega-3-Fettsäuren (Fischöl 2 g, α -Linolensäure 1g)
Lithium (Medikamente gegen Depressionen)	Vitamin A (5.000 IE)
Einige Schmerzmittel	Vitamin E (400g)
	Vitamin D (10 μ g)
	Zink (20-50 mg)
	Kupfer (2-3 mg)
	Selen (100-200 μ g)
Quelle: Dr. Michaela Axt-Gademann, Prof. Dr. Peter Axt, SkinFood, Herbig Verlag 2006	

Nahrungsmittlempfehlungen bei Neurodermitis	
Medikamente u. Nahrungsergänzungsmittel	
	1.000 mg γ -Linolensäure (Achtung: Nur in Verbindung mit α -Linolensäure einnehmen)
	900 mg α -Linolensäure
	1.000 mg Arginin (Nicht bei Neigung zu häufigen Herpes-Infektionen anwenden)
	Vitamin C (500 mg)
	Zink (20 mg)
Quelle: Dr. Michaela Axt-Gademann, Prof. Dr. Peter Axt, SkinFood, Herbig Verlag 2006	