

Диета для пациентов с акне

Врач-дерматолог ПАНАРИН О.В.

Panarin.ru | [Дерматолог.пф](mailto:Dermatolog.pf)

ОГРАНИЧИТЬ употребление продуктов питания с высоким (≥ 70) гликемическим индексом:

- Сахар
- Белый хлеб, булочки из муки высшего сорта
- Газированные напитки, содержащие сахар
- Соки и нектары с добавлением сахара
- Йогурты с сахаром
- Квас (с высоким содержанием углеводов)
- Молочный шоколад (можно употреблять горький или тёмный)
- Мороженое молочное
- Кукурузные хлопья
- Кукурузные палочки
- Попкорн
- Вафли
- Блины
- Оладьи
- Картофельное пюре
- Картофель печёный
- Белый рис (каша)

МАКСИМАЛЬНО ОГРАНИЧИТЬ употребление коровьего молока и продуктов из него.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ употребление **жирной рыбы** (не солёной, не копчёной, не консервированной); **рыбьего жира** в капсулах (или капс. **Витрум® кардио ОМЕГА-3**).

Литература:

1. The association of acne vulgaris with diet.
Veith WB, Silverberg NB. *Cutis*. 2011 Aug; 88(2):84-91.
2. A low-glycemic-load diet improves symptoms in acne vulgaris patients: a randomized controlled trial.
Smith RN, Mann NJ, Braue A, Mäkeläinen H, Varigos GA. *Am J Clin Nutr*. 2007 Jul; 86(1):107-15.
3. Milk consumption: aggravating factor of acne and promoter of chronic diseases of Western societies.
Melnik B. *J Dtsch Dermatol Ges*. 2009 Apr;7(4):364-70.
4. Effects of fish oil supplementation on inflammatory acne.
Khayef G, Young J, Burns-Whitmore B, Spalding T. *Lipids Health Dis*. 2012 Dec 3;11:165.