



Voedingsadvies acne

Een gezonde voeding kan bijdragen aan het verminderen van acne.

Hier volgen een aantal aanbevelingen:

1. Eet veel groenten en fruit. Deze bevatten veel vitamines en mineralen die goed zijn voor de huid;
2. Vermijd geraffineerde suikers en koolhydraten. Deze kunnen de bloedsuikerspiegel doen stijgen, wat kan leiden tot hormonale onbalans en acne;
3. Probeer omega-3 vetzuren te eten. Deze zijn te vinden in vette vis, zoals zalm, en in walnoten en chiazaad. Omega-3 vetzuren kunnen helpen bij het verminderen van ontstekingen in het lichaam;
4. Voeg probiotica toe aan je dieet. Probiotica zijn goede bacteriën die kunnen helpen bij het verminderen van ontstekingen in het lichaam. Ze zijn te vinden in yoghurt, kefir en andere gefermenteerde voedingsmiddelen;
5. Vermijd of beperk de inname van geraffineerde vetten en verzadigde vetten. Deze kunnen ontstekingen in het lichaam verhogen en acne verergeren;
6. Beperk de inname van dierlijke producten, vooral die van rood vlees. Dit kan helpen bij het verminderen van ontstekingen in het lichaam;
7. Drink voldoende water om de huid gehydrateerd te houden.

Houd er wel rekening mee dat voeding niet altijd de enige oorzaak van acne is, dus het is aan te raden om ook met een huidspecialist te overleggen als je last hebt van acne.

Ook de juiste behandeling, suppletie en verzorgingsproducten kunnen veel verbetering opleveren.