



## Voedingsadvies Rosacea

Rosacea is een huidaandoening die vaak geassocieerd wordt met roodheid en uitgebreide bloedvaatjes in het gezicht. Voeding kan een rol spelen bij het verminderen van symptomen van rosacea. Hier volgen een aantal aanbevelingen:

1. Eet veel groenten en fruit. Deze bevatten veel vitamines en mineralen die goed zijn voor de huid;
2. Beperk de inname van koffie, alcohol, zuivel, gekruid eten en gerookt voedsel. Deze kunnen de bloedvaten in het gezicht doen uitrekken en roodheid verergeren;
3. Vermijd voedingsmiddelen die histamine bevatten, zoals gerookte zalm, kaas en tomaten. Histamine kan een rol spelen bij roodheid en jeuk in het gezicht;
4. Eet voedingsmiddelen die rijk zijn aan omega-3 vetzuren, zoals vette vis, walnoten en chiazaad. Omega-3 vetzuren kunnen helpen bij het verminderen van ontstekingen in het lichaam;
5. 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;
6. Beperk de inname van geraffineerde suikers en koolhydraten. Deze kunnen de bloedsuikerspiegel doen stijgen, wat kan leiden tot hormonale onbalans en roodheid.
7. Drink voldoende water om de huid gehydrateerd te houden.

Houd er wel rekening mee dat voeding niet altijd de enige oorzaak van rosacea is, dus het is aan te raden om ook met een huidspecialist te overleggen als je last hebt van rosacea. Ook de juiste behandeling, suppletie en verzorgingsproducten kunnen veel verbetering opleveren. Verder adviseer ik om een voedingsdagboek bij te houden zodat je kan zien of bepaalde voedingsstoffen een invloed hebben op je symptomen.