

Man ist, was man isst!

Das Aussehen und der Zustand unserer Haut werden sowohl durch genetische Faktoren als auch durch äussere Einflüsse wie Sonnenlichtexposition, Lebens- und Schlafgewohnheiten, psychische Befindlichkeiten, Hormone und Stressfaktoren bestimmt. Die Haut hat eine wichtige Schutzfunktion für die inneren Organe – die menschliche Oberfläche wird jedoch durch zahlreiche Noxen bedroht. Der Konsum von Genussmitteln, insbesondere Nikotin, schadet der Haut und führt beispielsweise zu frühzeitiger Faltenbildung. Welche Bedeutung hat die Ernährung für die Haut? Diesem Thema werden in der vorliegenden Ausgabe der Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin mehrere Beiträge gewidmet.

Die Ernährung umfasst die Aufnahme von Nährstoffen, die für den Aufbau, die Erhaltung und die Fortpflanzung des Menschen notwendig sind. Die Ernährung soll ausgewogen sein und Vitamine, Mineralstoffe und Energieträger sowie ausreichend Ballaststoffe enthalten. Eine vollwertige Ernährung ist Voraussetzung für die vollständige Gesundheit.

Die Volkskrankheit Akne wurde seit Jahrzehnten immer wieder in Zusammenhang mit besonderen Ernährungsgewohnheiten gebracht. Im Beitrag von Gisela Stauber und Regula Patscheider werden verschiedene Studien zu diesem Thema diskutiert und Hypothesen aufgezeigt. Kürzlich konnte gezeigt werden, dass Patienten mit Akne einen höheren Body-Mass-Index aufweisen als eine Kontrollgruppe.

Eine Nahrungsmittelallergie kann bei hartnäckiger Neurodermitis eine zentrale Rolle einnehmen. Im Beitrag von Giovanni Ferrari, Monique Mura und Peter Eng wird die Pathogenese der Neurodermitis abgehandelt. Je nach Lebensalter ist der Prozentsatz von Nahrungsmittelallergien als Auslöser der Neurodermitis unterschiedlich; ebenso hängt die Bedeutung einzelner Nahrungsmittel für die Auslösung der Allergie vom Alter der Patienten ab.

Mehrere dermatologische Erkrankungen zeigen einen gewissen Bezug zur Ernährung. Psoriatiker sind im Vergleich zur Kontrollpopulation adipöser und haben auch häufiger Antikörper gegen Gliadin. Dies ist ein Marker für die Zöliakie, eine entzündliche Darmerkrankung. Zusätzlich spielen Fettsäuren bei Patienten mit Psoriasis als Entzündungsmodulatoren

eine besonders wichtige Rolle. Über Verbindungen der Psoriasis zu konkreten Nahrungsmitteln finden Sie im Beitrag von Maïke Wolters und Andreas Hahn genauere Angaben.

Die Malnutrition ist ein deutlich unterschätzter Faktor bei Wundheilungsstörungen und findet sich fast immer bei Betagten mit Dekubituskrankheit. Betagten fehlt allerdings häufig der Appetit, woraus zwangsläufig eine qualitative und quantitative Mangelernährung resultiert. Wie man den Ernährungszustand der Patienten erfasst, zeigt die Zusammenstellung von Reto Kressig. Eine hohe Proteinzufuhr beschleunigt die Heilung von Druckulzera.

Essstörungen, teils ein Spiegel unserer Zeit, können zu verschiedensten Krankheitsbildern führen. Insbesondere die Zahl von Anorexiepatientinnen und -patienten hat im letzten Jahrzehnt deutlich zugenommen. Bei dieser besonderen Form der Essstörung finden sich zahlreiche charakteristische Hautveränderungen. Dieser Themenkreis wird von Peter Itin besprochen.

Was Vitamin D und Haut sowie Sonnenlicht miteinander zu tun haben, wird im Beitrag von Bernd Nürnberg und Jörg Reichrath besprochen. Vermehrter Sonnenschutz ist eine wichtige Massnahme zur Reduktion der Hautkrebsentwicklung; er kann bei Risikopopulationen jedoch zu Vitamin-D-Mangel führen, der mittels Vitamin-D-Zufuhr in der Ernährung kompensiert werden muss. Dass Vitamin D als Kanzeroprotektivum für zahlreiche viszerale und hämatologische Malignome fungieren könnte, wird in zahlreichen Studien zunehmend belegt.

Ich wünsche Ihnen eine vollwertige, ausgewogene und köstliche Lektüre.

Professor Dr. med. Peter Itin
Ordinarius und Chefarzt Dermatologie
Universitätsspital Basel

