

Wat voeding doet bij acne

Acne treft 80 tot 95% van de jongeren, en bij overgewicht komt het twee tot drie keer vaker voor. Wat je eet beïnvloedt via insuline alle vier bekende oorzaken. Daar valt dus iets aan te doen, zonder bijwerkingen van medicijnen.



Snelle koolhydraten

Twaalf weken laag-glycemisch eten

Gaf 51% minder acneplekjes bij mannen met acne

Witbrood, pasta en vruchtensap

Geven snelle bloedsuikerpieken en dus veel insuline

Kies volkoren, peulvruchten, broccoli

In dezelfde studie verbeterde ook de insulinegevoeligheid



Ultrabewerkt eten

61% van onze calorieën

Zoveel eet de gemiddelde Nederlander ultrabewerkt, kinderen 75%

In de supermarkt

Is 70% van alle voedingsproducten ultrabewerkt

Frisdrank, snoep, chips, fastfood

Deze producten voeden insulineresistentie, de motor onder acne



Koolhydraatbeperkt

45 dagen zeer laagcalorisch keto

Acne werd 31% minder ernstig bij vrouwen met overgewicht

Levenskwaliteit

Verbeterde in datzelfde onderzoek met 45%

Niet zonder begeleiding doen

Een caloriearm dieet houdt bijna niemand vol



Wat eronder ligt

Insulineresistentie

Raakt alle vier bekende oorzaken van acne tegelijk

Meer talg, meer dode huidcellen

Insuline zet de talgklieren aan en verstopt de poriën

Middelen die insuline verlagen

Verminderen ook acne, wat de link met insuline bevestigt



Bij oervolken geen acne

1.200 Kitavananen onderzocht

Niet één had acne, ook geen van de 300 jongeren van 15 tot 25

115 Aché jager-verzamelaars

Bij niemand werd een puistje of mee-eter gevonden

Waarom dat jou aangaat

Zij eten geen westerse voeding: acne is geen pech, maar beïnvloedbaar



Stress, slaap en zitten

Houd chronische stress in toom

Cortisol verhoogt je bloedsuiker en daarmee je insuline

Slaap zeven tot negen uur

Te weinig slaap maakt insuline minder effectief

Sta elk half uur even op

Veel zitten draagt bij aan metabole verstoring en insulineresistentie

STERKSTE HEFBOMEN

Minder snelle koolhydraten en minder ultrabewerkt eten: dat verbetert je insulinegevoeligheid en daarmee je huid.



Geen medisch advies. Bij ernstige of littekenvormende acne blijft behandeling door huisarts of dermatoloog nodig. Stop nooit zelf met voorgeschreven middelen zoals antibiotica of isotretinoïne, maar bespreek dat met je arts.