Melk, suiker en acné
22 april 2011

Aan de basis van de meeste vormen van acné ligt een teveel aan hormonen. Die zorgen dan weer voor een verhoogde talgproductie en een verhoogde epitelisering. Uiteindelijk gaan de talgkanalen verstoppen, krijgt men zwarte puntjes en in het ergste geval, stevige ontstekingen. Typisch dan ook dat vooral pubers en tieners er last van hebben. Nochtans zien we acné ook meer en meer bij volwassen mensen.

Met de juiste cosmetica kun je aan de buitenkant werken. Enerzijds door verstoppingen weg te halen en te voorkomen door middel van een goede reiniging en/of een scrub. Anderzijds door talgregulerende liposomen te gebruiken waardoor de talg vloeibaarder wordt en verstoppingen minder snel voorkomen. Daarnaast zijn er ook nog een aantal natuurlijke, antibacteriële ingrediënten zoals manuka, tea tree en lavendel, die de acnébacterie minder actief maken. Wat kun je nu nog meer doen om acne in te perken en zo mogelijk te vermijden? We benadrukken altijd het belang van een gezonde voeding voor een gezond huidbeeld. Alhoewel de wetenschappelijke consensus tot voor kort het tegendeel beweerde is er wel degelijk een verband tussen onze voeding en acné.

Uitgangspunt voor onderzoek hieromtrent was de vaststelling dat in onze westerse maatschappij acnéproblemen alleen maar toenemen terwijl bij natuurvolkeren acné een onbestaand verschijnsel is. Als we ons eetpatroon gaan vergelijken met het eetpatroon van bijvoorbeeld de Papoeas valt er onmiddellijk iets op. Hun dieet bevat in tegenstelling tot dat van ons geen melk of melkproducten en erg weinig geraffineerde suikers. Mensen die een halve liter melk per dag drinken hebben 50 procent meer kans op puistjes dan mensen die zelden of nooit melk drinken. Dat blijkt uit onderzoek van de Harvard School of Public Health.

De grotere kans op acné komt door de natuurlijke hormonen die in melk en andere melkproducten zitten. Deze hormonen worden in principe afgebroken in de lever maar als die het niet meer aankan worden ze afgezet in de rest van het lichaam. Op die manier zorgen ze voor, u raadt het al, een verhoogde talgproductie met uiteindelijk acné als gevolg. Het zijn overigens niet alleen de steroiden in melk die voor problemen zorgen. Melk barst van verschillende groeihormonen. En dat hoort ook zo. Melk is immers bedoeld om zuigelingen te laten groeien. Maar daar houdt het dan ook op.

En suiker dan?
Waar melk hormonen van buitenaf in het lichaam brengt, zorgt suiker en zeker pure, geraffineerde suiker, voor een verhoogde hormoonproductie door het lichaam zelf. Een team onder leiding van evolutionair bioloog Loren Cordain van de Amerikaanse Colorado State universiteit beschrijft het volgende mechanisme: Geraffineerde suikers worden snel verteerd en opgenomen. Het lichaam heeft immers weinig werk om ze te verwerken. De pancreas reageert daarop door grote hoeveelheden insuline en het groeihormoon IGF-1 af te scheiden om de bloedsuikerspiegel weer in evenwicht te brengen. Dit leidt op zijn beurt weer tot een overvloed van mannelijke hormonen. Die hormonen zetten de huid aan tot productie van talg. Zelfde resultaat dus als bij de melk, alleen een ander scenario.

Copyright DR. BAUMANN COSMETIC

Bronnen: http://www.natural-acne-solution.com/blood-sugar-acne.html http://www.huffingtonpost.com/dr-mark-hyman/do-milk-and-sugar-cause-a_b_822163.html www.acnehelp.org.uk/dairy.htm www.acnehelp.org.uk/papers/Commentary.pdf www.acnehelp.org.uk/papers/Article1.pdf