

AKNE UND MILCHPRODUKTE

Acne vulgaris

a) Neue Daten weisen auf Zusammenhang hin

→ *Acne vulgaris* rangiert mit einer Prävalenz von 9,4 % auf Platz 8 der weltweit verbreitetsten Krankheiten. Die Hauterkrankung betrifft Menschen jeden Alters, doch die Prävalenz zeigt einen Spitzenwert während der Adoleszenz: Die Forschung geht je nach Fragestellung davon aus, dass 35 bis 90 % aller Heranwachsenden zu einem gewissen Ausmaß von Akne betroffen sind, während 10 bis 20 % dieser Altersgruppe an einer moderaten bis schweren Akne erkranken. Der Einfluss der Erkrankung auf die Lebensqualität der Patienten ist groß und kommt dem von chronischen Krankheiten wie Asthma, Diabetes, Rückenschmerzen und Arthritis gleich. Außerdem ist Akne eng mit der Ausprägung sozialer und psychischer Problematiken verknüpft. Die Pathogenese der Akne ist nicht umfassend geklärt, doch während der letzten 10 Jahre rückte die Hypothese einer Beeinflussung dieser Dermatose durch die Ernährung wiederum in den Vordergrund.

Ziel einer aktuellen norwegischen Studie war die Untersuchung der Frage, inwieweit der Konsum von Milchprodukten innerhalb einer großen Kohorte von Teenagern mit Akne in Zusammenhang steht. Annähernd 2.500 norwegische Teenager nahmen an der Untersuchung teil und beantworteten die Fragen, in welchem Ausmaß sie in der letzten Woche zur Bildung von Akne-Effloreszenzen neigten und welche Menge Milchprodukte welchen Fettgehalts sie zu sich nahmen. Die Akne-Prävalenz der Studienpopulation lag bei durchschnittlich 13,9 % (14,9 % bei Jungen, 13,1 % bei Mädchen). Bei den Jugendlichen, die keinerlei Milchprodukte konsumieren, lag die Prävalenz bei 11,7 %. Bei moderatem Milchkonsum erhöhte sich die Prävalenz auf 13,4 %, bei einem hohen Milchkonsum auf 15,1 %.

Die Einteilung der konsumierten Milchprodukte nach ihrem Fettgehalt brachte folgende Ergebnisse: In der Subgruppe der Teenager, die nicht nur fettarme und fettreduzierte (1,5 % Fettanteil oder weniger) Milchprodukte konsumierten, sondern auch solche mit vollem Fettgehalt (3,5 % und darüber), lag die Prävalenz bei 18,5 %. Außerdem zeigten sich statistisch signifikante Unterschiede in Bezug auf die Akne-Prävalenz und den Milchkonsum bei Jungen und Mädchen: Während sich bei den Mädchen insbesondere ein Zusammenhang zwischen Akne und der Höhe des Gesamtkonsums von Milchprodukten abzeichnete, ergab sich dieser Zusammenhang bei den Jungen nur, wenn sie hohe Mengen Vollmilchprodukte konsumierten. Die Autoren der Studien können dieses statistische Phänomen nicht zur Gänze erklären, verweisen aber darauf, dass es sich bei Milch um ein komplexes Nahrungsmittel mit Proteinen, Kohlehydraten und Steroidhormonen handelt.

Ulvestad et al., J Eur Acad Dermatol Venereol. doi:10.1111/jdv.13835

AKNE UND MILCHPRODUKTE

Acne vulgaris

b) Kein Zusammenhang bei Vollmilchprodukten

Zu einem ganz anderen Ergebnis als die norwegischen Kollegen kommen die Autoren einer kürzlich veröffentlichten US-amerikanischen Untersuchung: In einer Fall-Kontroll-Studie mit 225 Teilnehmern (14 bis 19 Jahre) mit moderater Akne oder ohne Akne (Diagnose durch einen Hautarzt) konnte gezeigt werden, dass der Konsum von fettreduzierten Milchprodukten mit dem Auftreten von Akne in Zusammenhang steht, nicht jedoch der Konsum von Vollmilchprodukten. Der tägliche Gesamtkonsum von Milchprodukten lag in beiden Gruppen bei durchschnittlich 2,51 Einheiten, wobei der Konsum in der Aknegruppe statistisch nicht signifikant höher war als der der Kontrollgruppe. Es gab keinen statistisch signifikanten Unterschied im Gesamtverbrauch von Vollmilch- oder Magermilchprodukten zwischen den beiden Gruppen. Betrachtete man den Konsum jedoch getrennt nach dem Fettgehalt der Milchprodukte, ergab sich für die Aknegruppe ein täglicher Verbrauch von 0,61 Einheiten Magermilchprodukte. In der Kontrollgruppe lag dieser Wert bei 0,41 Einheiten. Die statistisch signifikanten Differenzen verloren sich, wenn der Konsum von Magermilchprodukten aus dem Gesamtverbrauch an Milchprodukten der beiden Gruppen herausgezogen wurde. Die Autoren sehen eine Stärke ihrer Untersuchung in dem Fall-Kontroll-Design mit demographisch gleichen Gruppen sowie in der dermatologisch gesicherten Aknediagnose. Das Fall-Kontroll-Design erlaube aber keine Ergrün-

dung kausaler Zusammenhänge, sondern könne nur statistische Zusammenhänge aufdecken. Die Autoren verweisen wie die norwegischen Dermatologen auf die komplexe Zusammensetzung von Milch und Milchprodukten: Insbesondere das Milchlaktose enthalte bioaktive Fettsäuren, die mit ihren vorteilhaften metabolischen Eigenschaften dazu beitragen, etwa die Bioverfügbarkeit der Vitamine A und D zu erhöhen. Diese fettlöslichen Vitamine werden bei der Herstellung von Magermilchprodukten im Rahmen der Entfettung zunächst entfernt und später wieder hinzugefügt. Bevor man Aknepatienten Ernährungstipps gebe bedürfe es weiterer Studien, insbesondere solcher, die die Auswirkungen des Verzichts auf Magermilchprodukte zeigten.

Quelle: Larosa et al., J Am Acad Dermatol. 2016 Aug;75(2):318-22