



Ernährungs-Tipp für Rosacea-Patienten

Düsseldorf – 08. Mai 2018 – Wer an Rosacea leidet, muss in der Regel auch seine Ernährungsgewohnheiten anpassen. Denn bestimmte Lebensmittel gelten als sogenannte „Trigger“ für einen Rosacea-Schub, d. h. sie können das sehr plötzliche Auftreten der typischen Rosacea-Symptome auslösen. Rosacea ist eine nicht heilbare, aber gut behandelbare, chronische Hauterkrankung, von der ca. vier Millionen Menschen in Deutschland betroffen sind. Die Krankheit zeigt sich durch anhaltende Gesichtsrötungen, Eiterpickel (Pusteln) und entzündliche Knötchen (Papeln). Die Rosacea-Behandlung sollte zusammen mit einem Hautarzt durchgeführt werden. Konsequenterweise angewendet kann sie die Symptome abheilen lassen – in vielen Fällen sogar bis zur Erscheinungsfreiheit. Worauf Rosacea-Patienten zusätzlich bei ihrer Ernährung achten sollten, erläutern wir hier.

Keine durchblutungsfördernde Lebensmittel

Generell gilt: Rosacea-Betroffene sollten keine Lebensmittel zu sich nehmen, die die Durchblutung zusätzlich anregen oder gefäßerweiternd wirken, denn dadurch können unliebsame Rötungen entstehen. Hierzu zählen vor allem Histamin-reiche Lebensmittel, wie z. B. Hartkäse, Sojasauce und Eiweiß, denn sie wirken im Körper als Botenstoff für Entzündungen und können die Gefäße erweitern. Auch Alkohol sollte vermieden werden, um keinen Schub zu riskieren. Das bedeutet nicht, dass nicht hin und wieder ein Glas Wein getrunken werden darf, allerdings sollten Betroffene abwägen, ob sie die eventuell auftretenden Rötungen in Kauf nehmen möchten.

Auf scharfes Verzichten

Auch scharfe oder stark gewürzte Speisen sind eher ungeeignet für die Rosacea-Haut. Denn bei vielen Betroffenen sind scharfe Gewürze wie Chili und Curry ein Auslöser für die Hautrötungen. Darüber hinaus können Milchprodukte, Schokolade, rohe Zwiebeln, Koffein oder Zitrusfrüchte Rötungen provozieren. Wichtig auch: Betroffene sollten beim Verzehr von Speisen und Getränken darauf achten, dass sie nicht zu heiß (z. B. Suppen oder Tee) oder zu kalt (z. B. Getränke mit Eiswürfeln) sind. Dies ist besonders dann wichtig, wenn Kälte und Hitze zu den persönlichen Triggerfaktoren zählen.

Rosacea-Tagebuch hilft Auslöser zu vermeiden

Bei jedem Rosacea-Patienten sind die Auslöser der Krankheit individuell verschieden und können auch im Laufe der Zeit variieren. Wer z. B. heute nach dem Verzehr von Schokolade

einen Schub bekommt, kann sie vielleicht in einem Monat gut vertragen. Deswegen sollten Betroffene ihre täglichen Ernährungsgewohnheiten und die Reaktionen der Haut langfristig beobachten und dokumentieren, am besten in dem sie ein Rosacea-Tagebuch (<https://www.rosacea-info.de/rosacea-app>) führen.

Rezept für Kürbis-Linsen Eintopf

Doch auch bei Rosacea gilt: Der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel muss nicht mit einem Verzicht auf Genuss einhergehen! Es gibt viele Rosacea-taugliche Rezepte, die zudem die Haut von innen mit wertvollen Nährstoffen versorgen, z. B. ein Kürbis-Linsen-Eintopf:

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 250 g Linsen
- 200 g Möhren
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 große rote Zwiebel (oder Charlotten)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Olivenöl
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz und weißer Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch in Würfel schneiden und im heißen Olivenöl kurz anbraten. Linsen, Lorbeerblätter und Brühe hinzugeben und aufkochen. Bei niedriger Hitze zugedeckt ca. 35-40 Minuten köcheln lassen.
2. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, das Weiße vom Grünen trennen und beides in Ringe schneiden.
3. Kürbiswürfel, Möhren und die weißen Frühlingszwiebelringe ungefähr 8 Minuten vor Ende der oben genannten Garzeit zu den Linsen geben und bei geschlossenem Deckel weiterkochen lassen. Lorbeerblätter zum Schluss entfernen und mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Als letztes den Eintopf mit den grünen Frühlingszwiebeln garnieren.

Das Rezept wird mit Lebensmitteln zubereitet, die besonders viele Nährstoffe für eine gesunde Haut bereithalten. Linsen zählen zu den Hülsenfrüchten und enthalten Folsäure, welche die Zellbildung anregt, Vitamin E schützt die Zellen und Eisen unterstützt den Sauerstofftransport im Blut. Die Möhren und der Kürbis enthalten viel Betacarotin, welches für eine reibungslose Funktion der Haut und Schleimhäute sorgt. Olivenöl schützt mit den einfachen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren die Haut vor schädlichen Entzündungen.

App „Rosacea-Tagebuch“ jetzt verfügbar

Um individuelle Rosacea-Auslöser kennenzulernen und langfristig vorbeugen zu können, sollten betroffene Männer und Frauen ein Rosacea-Tagebuch führen. Die praktische App „Rosacea-Tagebuch“ dazu gibt es im iOS App Store und im Google Play Store. Weitere Informationen zu der App finden Sie hier: <http://www.rosacea-info.de/rosacea-app>. Sie hilft Rosacea-Patienten, ihre Auslöser zu dokumentieren und somit zu lernen, besser mit der Erkrankung umzugehen.

Rosacea-Newsletter für aktuelle Infos und Tipps. Melden Sie sich an!

Neuigkeiten rund um das Thema Rosacea bietet auch der „**Rosacea-Newsletter**“. Zuverlässig, kompakt und aktuell erhalten die Abonnenten per E-Mail regelmäßig Nachrichten von „Aktiv gegen Rosacea“ inkl. praktischer Tipps zum Umgang mit der Hautkrankheit. Den „**Rosacea-Newsletter**“ können Sie ganz einfach abonnieren: Tragen Sie unter <http://newsletter.rosacea-info.de/anmeldung> Ihre E-Mail-Adresse ein und bleiben Sie immer gut informiert! Mehr Informationen gibt es auch auf der Website von „Aktiv gegen Rosacea“ unter <http://www.rosacea-info.de/>, bei Facebook (<http://www.facebook.com/AktivGegenRosacea>) und YouTube (<https://www.youtube.com/user/AktivGegenRosacea/videos>).

Über Rosacea

Rosacea (Rosazea) ist eine chronische Entzündung der Haut. Die charakteristischen Hautveränderungen (Rötungen, sichtbare Blutgefäße, Papeln und Pusteln) befinden sich vor allem in der Gesichtsmitte (Stirn, Nase, Wangen und Kinn). Meist tritt die Krankheit erstmals zwischen dem 20. und 50. Lebensjahr auf, ist aber am häufigsten bei Männern und Frauen ab 30 Jahren zu beobachten. Gesichtsröte, die durch Auslöser wie Sonne, Sport, Alkohol, Wetterumschwünge und heiße Duschen begünstigt wird, hat häufig einen negativen Einfluss auf das Sozialleben der Patienten. Stechende, brennende und empfindliche Haut und Unverträglichkeit von Kosmetika treten häufig auf, manchmal sind auch die Augen von Rosacea betroffen: Sie werden rot, trocken und jucken.

Die Ursache von Rosacea ist noch ungeklärt. Experten gehen davon aus, dass vielfältige Faktoren für die Hautkrankheit verantwortlich sind. Eine zentrale Rolle bei der Entstehung kommt nach heutigem Verständnis unter anderem lokalen Entzündungsreaktionen sowie einer Störung im angeborenen Immunsystem zu. Rosacea kann bis heute nicht geheilt werden, aber Medikamente zum Auftragen und Einnehmen sowie Laser-Behandlungen können die Symptome verringern. Patienten sollten außerdem ihre „Trigger“ meiden sowie Sonnenschutzmittel (LSF 25-50) und sanfte Pflegeprodukte nutzen. Eine frühe Diagnose der Erkrankung kann außerdem den Verlauf abmildern. Betroffene, die mehr über Rosacea erfahren möchten, oder vermuten, an der Hauterkrankung zu leiden, können sich auf www.rosacea-info.de ausführlich informieren. Die Seite gibt einen Überblick über Rosacea, die Trigger und Symptome sowie zusätzliche Informationen zur Krankheit.

Über „Anhaltende Gesichtsrötungen – Aktiv gegen Rosacea“

Rund 4 Millionen Deutsche leiden unter Rosacea. Doch viele wissen nicht, dass sie selbst, Angehörige oder Freunde von der Hauterkrankung betroffen sind. Um dies zu ändern, hat die Galderma Laboratorium GmbH (www.galderma.de) zusammen mit dem Berufsverband der

Deutschen Dermatologen e.V. (www.bvdd.de) und der Deutschen Rosazea Hilfe e.V. (www.rosazeahilfe.de) die deutschlandweite Aufklärungskampagne „Anhaltende Gesichtsrötungen – Aktiv gegen Rosacea“ ins Leben gerufen. Diese feierte 2015 ihr fünfjähriges Jubiläum und verfolgt weiterhin erfolgreich ihre Ziele: Gut informierte Rosacea-Patienten, die dank ihres Wissens eine frühzeitige Behandlung erhalten und den Alltag mit der Erkrankung besser meistern können, sowie mehr Verständnis für die Krankheit in der Öffentlichkeit.

Unter www.rosacea-info.de finden Ratsuchende und Interessierte ein breites Informationsangebot zu Ursachen, Diagnose und Therapie der Rosacea, zahlreiche Serviceangebote (z. B. Hautarzt-Suche, Rosacea-Schnelltest) sowie praktische Tipps von Dermatologen und Kosmetik-Experten zum Umgang mit der Krankheit im Alltag. Regelmäßige News sowie die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Rosacea-Patienten bietet „Aktiv gegen Rosacea“ mit einem eigenen Blog und einer Facebook-Seite, wo Deutschlands größte Rosacea-Community im täglichen Dialog aktiv ist. Auch bei Twitter und YouTube ist die Kampagne vertreten.

Über Galderma

Galderma, der Geschäftsbereich für Medizinische Lösungen innerhalb der Nestlé Skin Health, wurde 1981 gegründet und ist heute mit einem umfangreichen Produktportfolio für die Hautgesundheit in über 100 Ländern präsent.

Galderma arbeitet seit Jahren mit erfahrenen Ärzten, Wissenschaftlern und anderen Experten auf dem Gebiet der Dermatologie zusammen, um die dermatologischen Bedürfnisse aller Menschen über die Spanne ihres gesamten Lebens zu erfüllen. Galderma ist führend in der Forschung und Entwicklung neuer wissenschaftlich erforschter und medizinisch geprüfter Lösungen für Haut, Haare und Nägel.

Weitere Informationen finden Sie auf der Website von Galderma unter www.galderma.de

Galderma Pressekontakt

Antje Saßenberg
Communication & Congress Manager D-A-CH Region
Galderma Laboratorium GmbH
Georg-Glock-Str. 8, D-40474 Düsseldorf
Telefon +49 211 58601-4243 Fax +49 211 9367 8811
E-mail antje.sassenberg@galderma.com