



Richtig essen bei Rosacea

Ernährungs-Tipps für Rosacea-Patienten

Düsseldorf – 11. Februar 2020 – Viele der rund 10 Millionen Rosacea-Patienten in Deutschland kennen es: Beim Abendessen in geselliger Runde kommt ganz plötzlich ein Rosacea-Schub. Nase und Wangen werden knallrot, das Gesicht juckt. Zum Glück wissen Ihre Freunde, dass Sie an Rosacea leiden, daher können Sie den Abend trotzdem weiter genießen. Dennoch sind die Symptome unangenehm und Sie fragen sich, warum der Schub ausgerechnet jetzt kommt. Das Essen war nicht scharf, aber vielleicht war doch ein Gewürz drin, das Ihre Haut nicht verträgt? Oder war es das eine Glas Wein? Obwohl Sie noch letzte Woche beim Geschäftsempfang ohne Probleme einen Sekt vertragen haben. Die Auslöser von Rosacea sind so vielfältig wie die Menschen, die an der chronischen Hautkrankheit leiden. Zudem reagiert jeder Betroffene anders auf bestimmte äußere Einflüsse wie UV-Strahlung, Hitze oder Nahrungsmittel – und die Trigger können sich mit der Zeit verändern. Doch gerade hinsichtlich der Ernährung gibt es einige grundlegende Tipps für Rosacea-Patienten, die helfen können, Schübe zu vermeiden.

Suchen Sie Alternativen für bestimmte Lebensmittel

Scharfe, histaminreiche und fermentierte Lebensmittel können Rosacea-Schübe auslösen. Sie regen die Durchblutung an und die empfindlichen Blutgefäße im Gesicht erweitern sich schnell. Dies kann schlimmstenfalls die Haut regelrecht entflammen lassen, sodass es zu einer anfallartigen Hautrötung, dem sogenannten Flush, kommt. Zu den Lebensmittel-Triggerern zählen Gewürze wie schwarzer Pfeffer, Chili und Knoblauch, Käsesorten wie Parmesan oder auch Räucherschinken.

Zu den Lebensmittel-Triggerern zählen Gewürze wie schwarzer Pfeffer, Chili und Knoblauch, Käsesorten wie Parmesan oder auch Räucherschinken.

ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR MENSCHEN MIT ROSACEA

Rosacea-Symptome wie anhaltende Rötungen, Papeln und Pusteln im Gesicht **können durch verschiedene „Trigger“ ausgelöst werden**. Hierzu zählen UV-Strahlung (Sonne), Kälte und Hitze, Stress, Körperliche Anstrengung, **Alkohol** und bestimmte **Lebensmittel**.

Mit einem **Rosacea-Tagebuch (als App verfügbar)** können Sie Rosacea-Auslöser gezielt vermeiden. Halten Sie täglich fest, was Sie gegessen, getrunken und getan haben – und wie Ihre Haut darauf reagiert.

Meiden Sie Rosacea-Trigger wie **extrem kalte oder heiße Lebensmittel**. Essen und trinken Sie lauwarme Speisen und Getränke.

Eine Rosacea-Diät gibt es nicht! Kochen und Essen Sie, was Ihnen Freude macht und schmeckt, achten Sie dabei nur auf persönliche Rosacea-Auslöser.

Mehr Information zur Rosacea und Rezeptideen für hautfreundliche Gerichte gibt es im Internet unter www.rosacea-info.de

Scharfe, histaminreiche und fermentierte Lebensmittel können Rosacea-Schübe auslösen. Wenn Sie an Rosacea leiden, sollten Sie auf diese Lebensmittel verzichten:

- Schwarzer Pfeffer
- Weißer Pfeffer
- Knoblauch
- Chili
- Rotwein/Alkohol
- Weiße Zwiebeln
- Ingwer
- Radieschen
- Parmesan
- Räucherschinken

Diese milden Lebensmittel sind gute Alternativen beim Kochen für Menschen mit Rosacea:

- Weißer Pfeffer
- Rote Schalotten
- Frühlingszwiebeln
- Kurkuma
- Marjorane
- Bärlauch
- Kräuter wie Thymian, Rosmarin oder Koriander
- Junger Gouda
- Kochschinken
- Traubensaft
- Alkoholfreie Cocktails

GALDERMA © Galderma Laboratorium GmbH

Für all diese Lebensmittel gibt es aber milde Alternativen, die ebenfalls schmackhaft und in der Regel viel verträglicher für die Rosacea-Haut sind, zum Beispiel weißer Pfeffer, Frühlingszwiebeln, Kräuter wie Thymian, Rosmarin oder Koriander, junger Gouda und Kochschinken.

Achten Sie auf die richtige Temperatur

Kälte und Hitze zählen ebenfalls zu den Rosacea-Auslösern. Dies trifft auch auf die Ernährung zu. Rosacea-Betroffene sollten daher extrem kalte oder heiße Lebensmittel meiden. Verzichten Sie möglichst auf Eiswürfel in kalten Getränken und meiden Sie im Gegenzug kochend heißen Tee oder Kaffee oder sehr warme Suppen. Am besten für Ihre Haut ist es, wenn Sie Speisen und Getränke lauwarm verzehren.

Genießen Sie Alkohol in Maßen

Rote Wangen nach einem Glas Wein oder Sekt – das kommt auch bei Menschen vor, die nicht unter Rosacea leiden. Doch leider ist Alkohol für viele Betroffene ein starker Trigger. Das bedeutet nicht, dass Sie nicht ab und zu ein Glas Alkohol trinken dürfen. Aber es gibt inzwischen in jeder Bar, jedem Restaurant und jedem Supermarkt viele gute alkoholfreie Alternativen, die die Haut nicht erröten lassen.

Eine Rosacea-Diät gibt es nicht!

Viele Betroffene fragen immer wieder nach einer speziellen Rosacea-Diät. Nach heutigem Wissenstand gibt es die aber nicht, denn jeder Patient reagiert ganz individuell auf einzelne Lebensmittel. Kochen und Essen Sie also, was Ihnen Freude macht und schmeckt, aber achten Sie dabei auf Ihre ganz persönlichen Rosacea-Auslöser. Hautärzte empfehlen, dass Patienten ein **Rosacea-Tagebuch** (auch als kostenlose App verfügbar) führen. Notieren Sie darin täglich, was Sie gegessen, getrunken und getan haben – und wie Ihre Haut darauf reagiert. So lernen Sie Ihre Auslöser kennen und können Sie gezielt vermeiden.

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“ inklusive praktischer Tipps zum Umgang mit der Hautkrankheit. Den „**Rosacea-Newsletter**“ können Sie ganz einfach abonnieren: Tragen Sie unter 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 www.rosacea-info.de, bei Facebook (www.facebook.com/AktivGegenRosacea), YouTube (www.youtube.com/user/AktivGegenRosacea/videos) und Instagram (www.instagram.com/aktivgegenrosacea/).

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 heißes 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 30-50+) 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 10 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 verfolgt mittlerweile im neunten Jahr 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 (zum Beispiel 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 YouTube und Instagram ist die Kampagne vertreten.

Über Galderma

Galderma, das weltweit größte unabhängige, globale Dermatologieunternehmen, wurde 1981 gegründet. Es ist heute in über 100 Ländern mit einem umfangreichen Produktportfolio an verschreibungspflichtigen und OTC Arzneimitteln, ästhetischen Lösungen sowie Pflege- und Kosmetikprodukten vertreten. Das Unternehmen arbeitet weltweit mit medizinischen

Fachkräften zusammen, um die Bedürfnisse der Menschen zur *Gesunderhaltung der Haut* über die Spanne ihres gesamten Lebens zu erfüllen. Galderma ist führend in der Forschung und Entwicklung wissenschaftlich definierter und medizinisch erprobter Lösungen für die Haut. Für weitere Informationen besuchen Sie bitte www.galderma.de

Galderma Pressekontakt

Antje Saßenberg

Communication & Congress Manager D-A-CH Region

Galderma Laboratorium GmbH

Toulouser Allee 23a , D-40211 Düsseldorf

Telefon +49 211 58601-4243 Fax +49 211 9367 8811

E-mail antje.sassenberg@galderma.com