



www.acne-inversa.at
Jede Menge Tipps und Infos
rund um **Acne inversa**.

Acne inversa und Übergewicht

Erstellt in Zusammenarbeit mit
Dr. Petra Viznerova, Fachärztin für Dermatologie

Übergewicht (Adipositas) ist neben Nikotin, Vererbung und hormonellen Einflüssen einer der größten Risikofaktoren, die den Krankheitsverlauf von Acne inversa (AI) negativ beeinflussen.

Auch wenn es keine Daten zu einer vollständigen Heilung von Acne inversa nach Gewichtsreduktion gibt, so kann ein klarer Zusammenhang zwischen AI und dem Übergewicht erstellt werden. Die Rolle des Übergewichts als Faktor für die Schwere der Erkrankung ist sehr wahrscheinlich.

Eine Dänische Studie zeigt, dass eine Gewichtsreduktion um mehr als 15% die Erkrankung erheblich verbessert.

Folgende Gründe sind dafür relevant:

- Allgemein führt jede Form der Reibung zu einer Verschlechterung des Krankheitsverlaufes. Bei übergewichtigen AI-Patienten wird durch den erhöhten Druck des überschüssigen Gewebes die Entstehung neuer Läsionen (z.B. Abszesse oder Fistelgänge) begünstigt. Neben der Gewichtsreduktion ist in jedem Fall auf das Tragen weicher Kleidung zu achten, um die Reibung am Körper zu minimieren.
- Durch Übergewicht steigt das Risiko von Komplikationen bei chirurgischen Eingriffen. So zählen schlecht heilende Wunden zu den größten Problemen. Sie treten ab einem Body-Mass-Index (BMI) von 30 mehr als doppelt so häufig auf wie bei schlanken Patienten. Es kommt auch häufiger zu Wundinfektionen und Thrombosen. Begleiterkrankungen der Adipositas, wie Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen, ergeben ein zusätzliches Risiko bei Operationen.
- Wenn sich ihr betreuender Facharzt für eine systemische Therapie mit sogenannten Biologika zur Behandlung von AI entscheidet, kann Übergewicht ebenfalls einen Einfluss auf den Behandlungserfolg darstellen. Diese Medikamente blockieren den sogenannten TNF-alpha-Faktor - einen speziellen Signalstoff des Immunsystems, der bei Entzündungen beteiligt ist. Patienten mit Acne inversa haben mehr TNF-alpha im Blut, da AI eine systemische Entzündung ist, die den ganzen Körper betrifft. Zusätzlich hat sich gezeigt, dass Patienten mit einem BMI von mehr als 40 mehr TNF-alpha produzieren. Somit erscheint trotz der fehlenden Datenlage auch aus diesem Grund eine Gewichtsreduktion sinnvoll.



www.acne-inversa.at
Jede Menge Tipps und Infos
rund um **Acne inversa**.

Abnehmen – aber wie und warum?

Vor dieser Frage steht somit der Großteil der Acne inversa-Patienten.

Zunächst sollte erwähnt werden, dass Acne inversa anhand der klinischen Ausprägung in unterschiedliche Stadien eingeteilt wird und sich die Therapieansätze zumeist mit der Zunahme des Schweregrades verändern. Stehen anfänglich Lokalthérapeutika als Medikamente der ersten Wahl zur Verfügung, kommt es bei schweren Verläufen - neben operativen Eingriffen - unter anderem auch zum Einsatz von Biologika.

Für den Betroffenen ist es dabei wichtig zu wissen, dass das Übergewicht jedes Stadium der Erkrankung negativ beeinflussen und die Möglichkeit der Behandlung einschränken kann.



Welche Grundregeln sollte man einhalten um das Gewicht zu reduzieren?

Die wichtigsten Tipps zur Gewichtsreduktion:

1. Reduzieren Sie die Kohlenhydratzufuhr und genießen Sie die "gesunden" Kohlenhydrate in kleineren Mengen. Dazu gehören vor allem Vollkornprodukte sowie kleinere Mengen Obst und Nüsse.
2. Bei Fleisch- und Milchprodukten sollten Sie magere Varianten wie Hühner- und Putenfleisch, mageres Rindfleisch und Fisch wählen. Vergessen Sie nicht, viele Käsesorten enthalten bis zu 40-60% Fett! Von diesen Sorten sollten Sie nicht mehr als ein daumengroßes Stück am Tag essen.
3. Trinken Sie ausreichend? Sie sollten mindestens 1,5 l Flüssigkeit zu sich nehmen. Natürlich gehört aber der Kaffee nicht dazu.
4. Sie sollten mindestens 3 Portionen Gemüse am Tag, am besten zu den drei Hauptmahlzeiten, essen. Es ist nicht nur die Quelle wertvoller Vitamine, sondern auch eine diätetische Variante mit der Sie auch den Hunger zwischendurch stillen können.
5. Wenn Sie abnehmen wollen, trinken Sie keinen Alkohol! Nicht nur wegen der Kalorien, sondern auch weil die Fettverbrennung blockiert wird.
6. Versuchen Sie sich regelmäßig zu bewegen. Mit täglich 20 Minuten eher leichtem Training ist man sehr gut beraten, da so Spitzen und Täler vermieden werden. Besprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt, welche Bewegung für Sie optimal ist.