

# Vegansk og antiinflammatorisk mad hjælper huden

**Gevinsten ved en plantedomineret kost kan vise sig i huden, sådan som mange oplever det. Det ved vi dels erfaringsmæssigt, fordi vi meget direkte får syn for sagen. Dels fra studier.**

Af Jerk W. Langer, læge og foredragsholder

Mange af os rykker i disse år ud ad denne plantebaserede tangent. Ikke sådan at vi er blevet veganere, hvilket endnu for de fleste er et samvittighedsspørgsmål omkring klima og dyrevelfærd. Men mere det, at vi grundlæggende lader plantemaden dominere på tallerkenen, og så fylder den resterende plads på tallerkenkanten med fisk, fuldkornsprodukter og probiotiske mejeriprodukter. Samt meget vigtigt: skærer ned på rødt kød, mættet fedt, fede mejeriprodukter, sukker og allervigtigst undgår de industrifremstillede forarbejdede fødevarer fyldt med sukker, dårligt fedt og salt. Med andre ord: vi går mere og mere i retning af antiinflammatorisk kost.

Der er heller ikke tvivl om, at gevinsten ved en plantedomineret kost kan vise sig i huden, sådan som mange oplever det. Det ved vi dels erfaringsmæssigt, fordi vi meget direkte får syn for sagen. Dels fra studier af bl.a. akne, atopisk eksem og psoriasis. Netop akne er et af de problemområder, hvor der er kæmpe interesse for kostens betydning, så lad os se lidt nærmere på denne model for inflammatoriske og iritative hudtilstande. De samme argumenter gælder for mange andre hudproblemer.

## Akne og kost

Det er notorisk svært at få en teenager til at spise ordentligt, men måske kan vejen til motivation gå gennem akne – af de fleste teenagere opfattet som det absolut største helbredsproblem – og så kan man håbe på, at det lægger et sundt spor videre ind i voksenlivet.

I ikke-vestlige samfund rammes langt færre af akne. Det ved vi fra årtier gamle observationer i oprindelige befolkningsgrupper såsom jægere og samlere i Papua New Guinea, Paraguay og Amazonas-området, hvor man ikke fandt akne hos teenagere og unge voksne. Hos inuitterne i Alaska

dukkede filipenserne først op, da de gik over til at spise den amerikanske føde.

I 2002 konkluderede studier af den oprindelige befolkning på Kitava-øen i Papua New Guinea, at blandt 300 øboere i alderen 15 til 25 år fandt man ikke ét eneste aknetilfælde, ifølge fagtidsskriftet Archives of Dermatology. I en tilsvarende vestlig befolkning ville der være i størrelsesordenen 120.

Den åbenlyse forskel mellem oprindelige samfund og vores vestlige verden er næppe kun kosten, men der er en slående forskel på vestlig kost med forarbejdet mad fyldt med mættet fedt, sukker og salt, og så et spisemønster præget af naturlige, uforarbejdede fødevarer, overvejende plantebaseret og med ret lidt animalsk.

I dag kalder sådan nogle som mig den spise måde for antiinflammatorisk, og vi genfinder den i middelhavskostens mange afskygninger på sydeuropæiske, nordafri-



### Fødevestyrelsen anbefaler, at veganere tager følgende tilskud:

- 10 µg vitamin D pr. dag om vinteren (fra oktober til april)
- 2 µg vitamin B12 pr. dag

Kilde: Fødevestyrelsens [altomkost.dk](http://altomkost.dk) – "Råd om vitaminer, mineraler og kosttilskud".

kanske og mellemstlige menukort samt i japansk kost, sydøstasiatisk mad og traditionel afrikansk og mexicansk mad.

Der er lavet mange koststudier, hvor man har interneret med antiinflammatoriske kostprincipper – altså efterligner de oprindelige spise måder – og kan se lindring på inflammatoriske og iritative hudtilstande. Jeg har selv set mange eksempler hos mine klienter i sundhedsforløb på, at de spontant rapporterer, at huden er blevet pænere og mindre irriteret og tør, når personen begynder at spise mere antiinflammatorisk af en helt anden årsag såsom gigt i knæet. Sådanne observationer skal du altid bide mærke i, for personen fortæller det jo kun, fordi huden rent faktisk er blevet pænere.

## Gå efter tallerkenmodellen

Spørgsmålet er så, om man bør gå hele vejen og vælge vegansk? Efter mit bedste skøn er der ikke dokumentation herfor på nuværende tidspunkt. En vegansk kost kan bestemt være en vej at prøve, som bl.a. en oversigtsartikel fra 2017 i fagtidsskriftet *International Journal of Molecular Sciences* peger på, hvor især en plantebaseret kost med mange kostfibre og polyfenoler fremhæves mod akne. Virkningsmekanismen går formentlig gennem en optimering af tarmfloraen – der jo 'elsker' kostfibre – og hermed en bedre regulation af bl.a. blodsukker, insulinfølsomhed, immunmodulation og autoimmune reaktioner samt generelt mere antiinflammatorisk power.

Der er ikke basis for at hævde, at en vegansk kost giver fordele frem for en overvejende plantedomineret mad. Min egen opfattelse er, at det ud fra en sundhedsmæssig vinkel teoretisk er bedre at følge den antiinflammatoriske tallerkenmodel, hvor plantemaden fylder størstedelen af tallerkenen, mens der på randen er plads til fisk, æg, probiotiske mejeriprodukter samt fuldkornsprodukter. Især fiskeolien omega-3, men også kollagen og vitamin D står i dag frem som nogle af de mere potente næringsstoffer, når det gælder om at lindre symptomer fra huden, opbygge fugt og glød, samt forebygge aldring, og disse vigtige stoffer, primært fra animalske kilder, risikerer man altså at afskære sig fra ved at være strikt vegansk uden omtanke.

Man skal være klar over, at vegansk ikke nødvendigvis er det samme som sund. Grundlæggende risikerer vegansk mad at blive restriktiv på nogle felter, dvs. at man risikerer at få i underkanten af ovennævnte omega-3, en række vitaminer og mineraler, samt også kollagen, der udelukkende fås fra animalske kilder. Disse fælder kan man dog komme udenom ved at sammensætte sin veganske mad korrekt, herunder sikre sig de forskellige aminosyrer til at opbygge kollagen, ligesom den antiinflammatoriske omega-3 fiskeolie findes som ALA, alfa-linolensyre, i mange plantekilder, hvorfra den til en vis grad (5-15%) omdannes til egentlige fiskeolier i vores stofskifte.

Men i den situation, hvor vi ønsker at dæmpe inflammation i huden, skal man huske på, at der skal indtages fx 75 milliliter hørfrøolie om dagen (det er altså mange kalorier) for at nå samme antiinflammatoriske omega-3 styrke som fire kapsler fiskeolie med den typiske antiinflammatoriske dosis på cirka 2.400 milligram dagligt. Ønsker man som veganer at tage omega-3 tilskud, er der ikke megen fidus i at vælge et ALA-baseret tilskud. Her er algebaserede omega-3 tilskud klart at foretrække, som har samme potens som egentlig fiskeolie. Kollagen kan man sagtens danne på rent plantebaseret mad, såfremt man er omhyggelig med at



spise så varieret, at behovet for alle aminosyrerne dækkes. Bælgfrugter er en af de bedste kilder, da proteinerne her har samme biologiske værdi som dem i animalske fødevarer.

For så vidt angår mejeriprodukterne er der en generel opfattelse af, at de i større mængder – især de fede mejeriprodukter, der kendetegner vestlig kost – kan udløse eller forværre inflammation i huden. Det er dog næppe tilfældet for probiotiske mejeriprodukter, der tværtimod er med til at optimere tarmfloraen i en antiinflammatorisk og immunmodulerende retning, hvilket snarere synes at lindre hudsymptomer, eksem m.m.

## Gevinster ved plantemad

Især rødt kød indeholder stoffer, som en 'forkert' tarmflora sammen med leveren omdanner til TMAO, der er et kredsløbsskadeligt stof, som øger risikoen for åreforkalkning, og dermed også svækker hudens mikrocirkulation. Lidt i samme stil som tobaksrygning. Det er et godt argument for at minimere rødt kød til fordel for især fisk, der danner mindre TMAO og til gengæld fylder os med omega-3 og vitamin D.

Også andre gevinster ved antiinflammatorisk og vegansk mad spiller ind. Eksempelvis er det dokumenteret, at middelhavskost sikrer en bedre nattesøvn med hurtigere indsovning, færre natlige opvågninger og mere dyb restituerende søvn sammenholdt med typisk vestlig kost. Studier viser også, at bedre nattesøvn får en til ubevidst at spise sundere dagen efter. De samme forhold gør sig gældende for stress, idet mindre stress forbedrer kostvalgene, ligesom kroppen reagerer mindre inflammatorisk på mad, når den er afstresset. Og hvad god søvn og mindre stress i øvrigt gør af godt for huden, ved vi alle.

Sammenfattende er der næppe tvivl om, at mange hudproblemer samt også den raske huds tilstand bedres, når man skifter fra typisk vestlig kost til en mere plantedomineret middelhavslignende kost. Om man vil tage hele skridtet til vegansk kost, er ikke helbredsmæssigt nødvendigt, men et personligt valg styret af andre hensyn, herunder ens samvittighed. Og det er bestemt også en vægtig bevæggrund.

## Kilder:

<https://jamanetwork.com/journals/jamadermatology/fullarticle/479093>

<https://www.mdpi.com/1422-0067/18/5/11070>

