

Wie Sie Ihre Haut von innen stärken

Helios St. Elisabeth Klinik Oberhausen

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

unsere Ernährung hat Auswirkungen auf unsere Gesundheit – auch auf unsere Haut. Ungesundes Essen kann ernsthafte Folgen für die Haut haben, insbesondere bei dermatologischen Vorerkrankungen. Daher geben wir Ihnen Tipps an die Hand, wie Sie Ihre Haut von innen stärken können.

Gerne unterstützen wir dabei, die für Sie individuell richtige Ernährung zu finden. Sprechen Sie uns an!

Prof. Dr. Alexander Kreuter

Chefarzt Dermatologie, Venerologie und Allergologie

Kontakt

Klinik für Dermatologie, Venerologie
und Allergologie

Helios St. Elisabeth Klinik Oberhausen
T (0208) 8508-8110
www.helios-gesundheit.de/oberhausen

Hiervon gerne mehr essen

- Kaltwasserfische, wie Lachs, Makrele oder Hering, (*Omega-3-Fettsäuren*)
- Nüsse (*gute Fette und entzündliche Substanzen*)
- Lein-, Walnuss- oder Rapsöl (*Omega-3-Fettsäuren*)
- Brokkoli und Blumenkohl
- Äpfel (insbesondere die Schale), Orangen, Weintrauben, Beerenfrüchte, Aprikosen (*Flavonoide schützen und hemmen Entzündungen*)
- fettreduzierter Joghurt oder Quark
- Hafer- oder Sojamilch (als Alternative)



Bitte nur in Maßen genießen

- rotes Fleisch, bspw. Schwein oder Rind, Schweineschmalz, Wurst (*Archidonsäure*)
- Eier (*Archidonsäure vor allem im Eigelb*)
- Alkohol
- fettreiches Essen, wie Pommes
- Zucker, bspw. in Süßigkeiten oder Softdrinks
- fettreiche Milchprodukte und Sahne