

**Борхам А.К.**

## **ОЦЕНКА ВЗАИМООТНОШЕНИЯ МЕЖДУ АКНЕ И ПИТАНИЕМ**

**Научный руководитель: ассист. Цедрик М.С.**

*Кафедра дерматовенерологии и косметологии с курсом повышения квалификации  
и переподготовки*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Акне вульгарис – это многофакторное воспалительное заболевание кожи, которое усиливается избыточным выделением себума, гиперкератинизацией фолликулов и гормональными воздействиями. Все большее количество данных указывает на влияние питания, особенно продуктов с высоким гликемическим индексом (ГИ) и молочных продуктов, повышающих уровень инсулиноподобного фактора роста-1 (IGF-1) и андрогенов, способствующих ухудшению акне. Настоящее исследование направлено на изучение воздействия диетических изменений на прогрессирование акне.

**Цель:** оценить влияние диеты с низким гликемическим индексом, исключением молочных продуктов и высоким содержанием противовоспалительных нутриентов на течение акне вульгарис, а также определить взаимосвязь между пищевыми привычками, уровнем IGF-1, андрогенов и выраженностью клинических проявлений заболевания.

**Материалы и методы.** В исследование были включены 4 пациента в возрасте 20–29 лет с клинически диагностированными умеренными формами акне. Пациенты были распределены на три группы в зависимости от подхода к лечению: (1) группа комбинированной терапии (n=2), соблюдавшая строгую диету с низким гликемическим индексом (ГИ <55), исключением молочных продуктов и использованием наружных препаратов – адапален гель 0,1% (на ночь) и бензоилпероксид крем 2,5% (днём); (2) группа только с диетой (n=1), соблюдавшая ту же диету без медикаментозного лечения; и (3) несоблюдающая группа (n=1), которая не следовала рекомендованной диете. Всем участникам был предоставлен индивидуальный план питания с акцентом на продукты с низким ГИ (например, цельные злаки, овощи, бобовые), исключением высокогликемических продуктов (например, сладости, переработанные углеводы) и полным исключением молочных продуктов. Также рекомендовались продукты, богатые цинком и витаминами А и D (например, зелень, орехи, рыба), за счёт их потенциального противовоспалительного и себорегулирующего действия. Участники вели дневники соблюдения диеты. Ежедневно проводилась фотофиксация кожных высыпаний с акцентом на оценку типов поражений (комедоны, папулы, пустулы). Потенциальные гормональные медиаторы, такие как IGF-1 и андрогены, рассматривались с учётом пищевого поведения и известных триггеров.

**Результаты и их обсуждение.** Пациенты из группы комбинированной терапии, соблюдавшие диету и применявшие наружное лечение адапаленом и бензоилпероксидом, показали выраженное улучшение состояния кожи уже ко второй неделе. Пациент из группы с только диетой продемонстрировал умеренное улучшение с постепенной положительной динамикой, начиная с третьей недели. У пациента из несоблюдающей группы значительных изменений не отмечалось, воспаления сохранялись, с периодическими обострениями при употреблении продуктов с высоким ГИ.

**Выводы.** Результаты данного исследования подтверждают гипотезу о том, что питание оказывает влияние на течение акне через гормональные и воспалительные механизмы. Диета с низким гликемическим индексом, исключением молочных продуктов и высоким содержанием питательных веществ может способствовать улучшению состояния кожи при акне. Несмотря на ограниченную выборку, полученные данные подчеркивают важность включения диетических рекомендаций в комплексный подход к лечению акне, особенно в гормонально чувствительных случаях.