

STÄRKEN SIE DIE ABWEHRKRAFT IHRER HAUT IM SOMMER



Wissenschaftler*innen lernen immer mehr, wie unsere Ernährung das Aussehen unserer Haut verbessern kann, und bestätigen das alte Sprichwort „du bist was du isst“. Als größtes Organsystem des Körpers ist die Haut die erste und letzte Verteidigungslinie gegen die Außenwelt. Die Wahl der Nahrung kann den intrinsischen Schutz

der Haut vor Schäden durch Sonneneinstrahlung beeinflussen. Eine neue Studie liefert den ersten klinischen Beweis, dass der Verzehr von Mandeln dazu beitragen kann, die Widerstandsfähigkeit der Haut gegen Sonnenbrand zu unterstützen.

Können Mandeln dazu beitragen, die Widerstandsfähigkeit Ihrer Haut gegen Sonnenbrand zu erhöhen?

Forscher*innen der University of California, Los Angeles (UCLA) untersuchten, ob die tägliche Einnahme von Mandeln die Widerstandsfähigkeit gegen UVB-Licht (die Hauptquelle für Hautschäden durch Sonneneinstrahlung) erhöhen und die Hautstruktur verbessern könnte.¹

Unter den Teilnehmerinnen waren 29 asiatische Frauen (18 bis 45 Jahre) mit Hauttypen, die von „Sonnenbrand und bräunt nicht schnell“ bis zu „leichter Sonnenbrand und bräunt schnell“ reichten und technisch als Fitzpatrick-Hauttypen II, III oder IV klassifiziert wurden.

Die Frauen wurden über einen Zeitraum von 12 Wochen nach dem Zufallsprinzip einer von zwei Gruppen zugeteilt:

- **Gruppe 1 aß:** 1,5 Unzen (42 Gramm, 246 Kalorien) Mandeln täglich für 12 Wochen
- **Gruppe 2 aß:** 1,8 Unzen (51 Gramm, 200 Kalorien) Brezeln täglich für 12 Wochen

Die Forscher*innen maßen zu Beginn und am Ende der Studie die Hautreaktion jeder Person auf UVB-Strahlen – die Art von Strahlen, von denen bekannt ist, dass sie Sonnenbrand verursachen –, indem sie ihre individuelle minimale Erythemdosis (MED) ermittelten. MED ist die niedrigste UVB-Lichtdosis, die erforderlich ist, um eine leichte Hautrötung an einer bestimmten Stelle auf der Haut zu verursachen – in diesem Fall wurde die Haut am Innenarm gewählt, da sie nur wenig der Sonne ausgesetzt ist. Hautrötungen sind die ersten Anzeichen für Lichtschäden der Haut. Daher weist eine erhöhte MED auf einen verbesserten Schutz und eine verbesserte Beständigkeit gegen UVB-Lichtschäden hin.



Unser Team interessiert sich dafür, ob bestimmte Lebensmittel wie Mandeln dazu beitragen können, eine gesunde Haut zu erhalten und die natürlichen Abwehrkräfte der Haut von innen heraus zu stärken.

-Dr. Zhaoping Li

Zu Beginn der Studie gab es keine Unterschiede in der MED zwischen den Gruppen. Nach der 12-wöchigen Intervention gab es bei Frauen **in der Mandelgruppe im Vergleich zur Brezelgruppe einen Anstieg sowohl der MED (-20 %) als auch der Expositionszeit, um eine minimale Rötung zu erreichen.** In der Brezelgruppe wurden keine statistisch signifikanten Veränderungen der MED oder der Expositionszeit beobachtet. Bei diesen Messungen wurden keine Unterschiede in der Hautstruktur, Talg oder Hydratation festgestellt.

DIE KLINISCHE STUDIE ERGAB: Der Verzehr von Mandeln kann eine Möglichkeit sein, Ihrer Haut von innen heraus zu helfen und andere Dinge zum Schutz der Haut vor UVB-Strahlen, wie das Auftragen von Sonnencreme, zu unterstützen.

Wie bei allen Studien sind bei diesen Ergebnissen einige Einschränkungen zu beachten: Eine kleinere Studienpopulation wurde eingeschlossen als ursprünglich geplant, da diejenigen Teilnehmer*innen ausgeschlossen wurden, die bei der ausgewählten Dosis und Expositionszeit als UVB-resistent befunden wurden. Diese Studie untersuchte weder die Auswirkungen der Sonneneinstrahlung im Allgemeinen noch der UVA-Exposition. Die Erkenntnisse beschränken sich auf den Schutz vor UVB-Strahlung. Diese Studie untersuchte auch eine jüngere Bevölkerung. Weitere Forschung ist erforderlich, um die Auswirkungen des Mandelkonsums bei älteren Proband*innen mit mittelschwerer bis schwerer lichtgealterter Haut und bei anderen Fitzpatrick-Hauttypen zu untersuchen.

1. Li JN, Henning SM, Thames G, Bari O, Tran PT, Tseng C-H, Heber D, Kim J, Li Z. Almond Consumption Increased UVB Resistance in Healthy Asian Women. *Journal of Cosmetic Dermatology*. 2021;00: 1-6. <https://doi.org/10.1111/jocd.13946>



Ultraviolette (UV) Strahlen: Was ist der Unterschied?

Ihre Augen können UV-Strahlen nicht sehen, aber Ihre Haut kann sie spüren. Es gibt zwei Arten von UV-Strahlen der Sonne, die Sie kennen sollten, wenn es um den Schutz der Haut geht:

UVA: Dieser Typ hat längere Wellenlängen und wird am häufigsten mit Hautkrebs in Verbindung gebracht. Es ist etwas weniger intensiv als UVB-Strahlen, dringt jedoch tiefer in die Haut ein. Die Exposition gegenüber UVA-Strahlen verursacht genetische Schäden an den Zellen im innersten Teil der obersten Hautschicht. Im Laufe der Zeit kann UVA zu vorzeitiger Hautalterung und Hautkrebs führen.

UVB: Dies sind kürzere Wellenlängen und werden mit Hautverbrennungen in Verbindung gebracht. UVB dringt in die äußersten Hautschichten ein und schädigt sie. Diese Art von UV verursacht Sonnenbräune, Sonnenbrand oder im Extremfall Blasenbildung auf der Haut. Seine Intensität ändert sich je nach Jahreszeit – im Sommer sind die Sonnenstrahlen beispielsweise am stärksten. Aber UVB-Strahlen können Ihre Haut das ganze Jahr über schädigen.

Warum sind Mandeln der beste Freund Ihrer Haut?

Mandeln sind ein vollwertiges Lebensmittel mit zahlreichen Nährstoffen, von denen einige mit der Gesundheit der Haut in Verbindung stehen. Obwohl der Mechanismus für die Verbesserung der UV-Resistenz bei Mandelkonsum, wie in der Studie gezeigt, unbekannt ist, spekulieren die Forscher*innen, dass „gute“ einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E, Quercetin (ein Flavonoid) und andere phenolische und polyphenolische Verbindungen, die in Mandeln vorkommen, für den erhöhten Lichtschutz vor UVB-Licht verantwortlich sind. Hier ist eine Liste der hautfreundlichen Nährstoffe, die Sie in einer gesunden Handvoll Mandeln von einer Unze erhalten:

- **60% des Tagesbedarfs an Vitamin E:** Ein Antioxidans, das die Zellen vor den schädlichen Auswirkungen freier Radikale schützen kann, die durch Umweltverschmutzung, UV-Strahlen der Sonne, Zigarettenrauch und andere umweltbedingte und intrinsische Faktoren verursacht werden
- **31% des Tagesbedarfs an Kupfer:** Spielt eine Rolle bei der Pigmentierung von Haut und Haaren
- **24% des Tagesbedarfs an Riboflavin und 7% des Tagesbedarfs an Niacin:** Zwei B-Vitamine, die zur Erhaltung normaler Haut beitragen
- **9% des Tagesbedarfs an Zink:** Unterstützt ebenfalls die Erhaltung der Haut



Checkliste zum Schutz der Haut:

Der Schutz der Haut vor der Sonne ist eine wichtige Gewohnheit für alle Altersgruppen

- ✓ **Verwenden Sie einen topischen Breitspektrum-Sonnenschutz mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 15 oder höher für UVA- und UVB-Schutz**

Höhere Zahlen bedeuten mehr Schutz. Für die meisten Menschen bietet Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor zwischen 30 und 50 einen ausreichenden Schutz vor Sonnenbrand, selbst für diejenigen, die am empfindlichsten auf Sonnenbrand reagieren.

- ✓ **Vermeiden Sie längere Sonneneinstrahlung**
- ✓ **Bleiben Sie im Schatten, besonders während der Mittagszeit**
- ✓ **Tragen Sie Sonnenschutzkleidung, um Brust, Arme und Beine zu bedecken**
- ✓ **Tragen Sie einen Hut mit breiter Krempe, um Gesicht, Kopf, Ohren und Hals zu schützen**
- ✓ **Tragen Sie eine große Sonnenbrille, die sowohl UVA- als auch UVB-Strahlen blockiert**

UND JETZT: Packen Sie einen Vorrat an Mandeln in Ihre Tasche – köstlich, nahrhaft und, wie diese neuen Studienergebnisse zeigen, führen Mandeln zu einem verbesserten Schutz vor UVB-Lichtschäden!