

Suppletierichtlijn Acne Vulgaris

Acne vulgaris is een aandoening van de talgklier en het haarzakje, resulterend in mee-eters, puistjes en/of zwellingen onder de huid. Acne komt voor op de huid van het gezicht, nek, bovenarmen en de romp tot de gordel. De aandoening komt het meest voor tijdens de pubertijd. Een (vermoedelijk door hormonen opgewekte) verhoogde afscheiding van talg wordt als een van de oorzaken gezien. Verder wordt een verlaagde activiteit van het enzym glutathionperoxidase gezien. Suppletie is gericht op het verminderen van de ernst van acne en het ondersteunen van de behandeling met medicatie.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Zink Vermindert ontstekingen en ernst acne	30-120 mg*	● ●
Omega-3 vetzuren (DHA, EPA) Vermindert ernst acne, vooral bij gemiddelde tot ernstige acne	3.000 mg waarvan 930 mg EPA	● ◐
Selenium Activeert glutathionperoxidase	200 mcg	● ◐
Guggul (Commiphora wightii)-extract Ontstekingsremmend Vermindert acne	2 x daags 25 mg	● ◐

* Zie inleiding 'Richtlijn voor dosering en gebruik'.

Aandachtspunten

- Bij acne wordt vaak een tekort gezien aan zink, selenium, vitamine A, B5 en E.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Dreno B et al. Low doses of zinc gluconate for inflammatory acne. Acta Derm Venereol. 1989;69(6):541-3.
- Sardana K et al. An observational study of methionine-bound zinc with antioxidants for mild to moderate acne vulgaris. Dermatol Ther. 2010 Jul-Aug;23(4):411-8.
- Khayef G et al. Effects of fish oil supplementation on inflammatory acne. Lipids Health Dis. 2012 Dec 3;11:165.
- Rubin MG et al. Acne vulgaris, mental health and omega-3 fatty acids: a report of cases. Lipids Health Dis. 2008 Oct 13;7:36.
- Michaëlsson G et al. Erythrocyte glutathione peroxidase activity in acne vulgaris and the effect of selenium and vitamin E treatment. Acta Derm Venereol. 1984;64(1):9-14.
- Thappa DM et al. Nodulocystic acne: oral guggulipid versus tetracycline. J Dermatol. 1994 Oct;21(10):729-31.
- Jaideep D et al. Oral guggulipid in acne vulgaris management. Indian Journal of Dermatology, Venereology and Leprology. 1990 Vol 56 (5) 381-383