

Suppletierichtlijn **Acne Vulgaris**

Acne vulgaris is een aandoening van de talgklier en het haarzakje, resulterend in mee-eters, puistjes en/of zwellingen en ontstekingen 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 puberteit. De vermoedelijke oorzaak is een door hormonen opgewekte verhoogde talgafscheiding. Ook is er sprake van een verlaagde activiteit van het enzym glutathionperoxidase. 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*	● ●
Probiotica: multi-strain, multi-species Ontstekingsremmend, versterkt de darmbarriere Vermindert bijwerkingen van antibiotica	Minimaal 1x10 ⁹ cfu**	● ◐
Omega-3 vetzuren (DHA, EPA) Vermindert ernst acne, vooral bij gemiddelde tot ernstige acne	2.000 mg EPA + DHA	● ◐
Gammalinoleenzuur (GLA) Vermindert de ernst van de acne	400 mg	● ◐
Guggul (Commiphora wightii)-extract Bacterieremmend en antioxidatief Ontstekingsremmend Vermindert acne	2 x daags 25 mg	● ◐
Selenium Activeert glutathionperoxidase	200 mcg	●

* Zie inleiding 'Richtlijn voor dosering en gebruik'.

** cfu = colony forming units / kolonievormende eenheden (kve).

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.
- Het consumeren van voedingsmiddelen met een lage glycemische index lijkt gunstig. Ook de wei-eiwitten uit zuivelproducten dragen mogelijk bij aan de ontwikkeling van acne.

Belangrijkste referenties

- Baldwin, H., & Tan, J. Effects of diet on acne and its response to treatment. *American Journal of Clinical Dermatology*, 2021, 22.1: 55-65.
- Yee, B. E., Richards, P., Sui, J. Y., et al. Serum zinc levels and efficacy of zinc treatment in acne vulgaris: A systematic review and meta-analysis. *Dermatologic Therapy*, 2020, 33.6: e14252.
- Balić, A., Vlašić, D., Žužul, K., et al. Omega-3 versus omega-6 polyunsaturated fatty acids in the prevention and treatment of inflammatory skin diseases. *International journal of molecular sciences*, 2020, 21.3: 741.
- Jung, J. Y., Kwon, H. H., Hong, J. S., et al. Effect of dietary supplementation with omega-3 fatty acid and gamma-linolenic acid on acne vulgaris: a randomised, double-blind, controlled trial. *Acta Derm Venereol*, 2014, 94.5: 521-5.
- Ai, P., Lei, S., Zhou, F., et al. Selenium levels and skin diseases: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Trace Elements in Medicine and Biology*, 2020, 62: 126548.
- Thappa DM et al. Nodulocystic acne: oral gugulipid versus tetracycline. *J Dermatol*. 1994 Oct;21(10):729-31.
- Jaideep D et al. Oral gugulipid in acne vulgaris management. *Indian Journal of Dermatology, Venereology and Leprology*. 1990 Vol 56 (5) 381-383.
- Dreno, B., Moyse, D., Alirezai, M., et al. Multicenter randomized comparative double-blind controlled clinical trial of the safety and efficacy of zinc gluconate versus minocycline hydrochloride in the treatment of inflammatory acne vulgaris. *Dermatology*, 2001, 203.2: 135-140.
- Jung, G. W., Tse, J. E., Guiha, I., et al. Prospective, randomized, open-label trial comparing the safety, efficacy, and tolerability of an acne treatment regimen with and without a probiotic supplement and minocycline in subjects with mild to moderate acne. *Journal of cutaneous medicine and surgery*, 2013, 17.2: 114-122.
- Sánchez-Pellicer, P., Navarro-Moratalla, L., Núñez-Delegido, E., et al. Acne, Microbiome, and Probiotics: The Gut-Skin Axis. *Microorganisms*, 2022, 10.7: 1303.