



## **Ernährungsempfehlung bei Akne:**

### **Empfehlenswert:**

frisches, biologisches Obst und Gemüse  
Achtung: Bitte nach 17h keine Rohkost!

Glutenfreies Getreide, wie Hafer, Vollkornreis, Quinoa, Hirse, Buchweizen usw.

Kaltgepresste Öle mit hohem Omega3 Anteil (Leinöl, Leindotteröl, Hanföl, Rapsöl)

Bei Fruktose- und Histaminintoleranz bitte die individuelle Verträglichkeit beachten

fangfrischer, biologischer Fisch

---

### **Bitte meiden:**

raffiniertes Zucker

gehärtete Fette

Auszugsmehl

Kuhmilchprodukte

fettes, rotes Fleisch

Schokolade

Pommes, Pizza und raffinierte Kohlenhydrate, Cola und Softgetränke

Alkohol, Nikotin, Koffein