
ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL DE PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE ACNE

PREFERIR:

- Alimentos fonte de isoflavonas: farinha de soja, grão de soja e tofu (estrógeno reduz atividade das glândulas sebáceas);
- Alimentos fonte de zinco: carnes, ovos, nozes, leite;
- Alimentos fonte de Selênio: pão integral, aveia, castanha-de-cajú, camarão, (reduzem formação de radicais livres responsáveis pela inflamação da acne);
- Outros Antioxidantes, Vit C: laranja, acerola, kiwi, goiaba, mamão, salsa, pimentão verde;
- Vit. E: Semente de girassol e oleaginosas;
- Vit. A: Cenoura, abóbora, couve, espinafre;
- Ac. Pantotênico (para adequado metabolismo dos ác. graxos impedindo a hipersecreção sebácea): Semente de girassol, cogumelos, salmão, fígado de galinha e farinha de soja;
- Alimentos fonte de ômega 3 (antiinflamatório): peixes gordos (salmão, sardinha, atum) e folhosos verde-escuros;
- Alimentos fonte de Monoinsaturados (antiinflamatório e antioxidante): Abacate, azeite de oliva extra-virgem, óleo de canola;
- Em uso da droga isotretiona, consumir fontes de cálcio: Leite e derivados, ovos, brócolis, couve-flor; e de vitamina D: óleo de fígado de bacalhau, margarina, manteiga, peixes;
- Sugestão de suco: 2 fatias de abacaxi, ½ pepino, ½ maçã sem semente (estimula secreções digestivas, fonte de antioxidantes).

EVITAR:

- Alimentos alergênicos: Frutos do mar, chocolate, amendoim, castanhas, suínos e enlatados;
- Em uso da droga Isotretiona (levam a dislipidemias): fonte de gordura saturada: leite integral, manteiga, embutidos, óleo de coco, bacon, carnes gordas e açúcares simples: bolos, doces, balas, refrescos, refrigerantes.