

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С АКНЕ



Гайд составлен врачом-дерматологом,  
косметологом и основателем клиники

**Юлианой Игоревной Шиян**



## ЧТО НЕОБХОДИМО ЗАПОМНИТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ:

**Питание при акне —**  
это не диета, а рациональное питание  
с ограничением  
некоторых групп продуктов.



Чтобы кожа оставалась чистой и без воспалений долгие годы, следует отдавать предпочтение продуктам с гликемическим индексом (ГИ) ниже 55 (таблицы со значениями ГИ для разных продуктов можно найти в интернете).








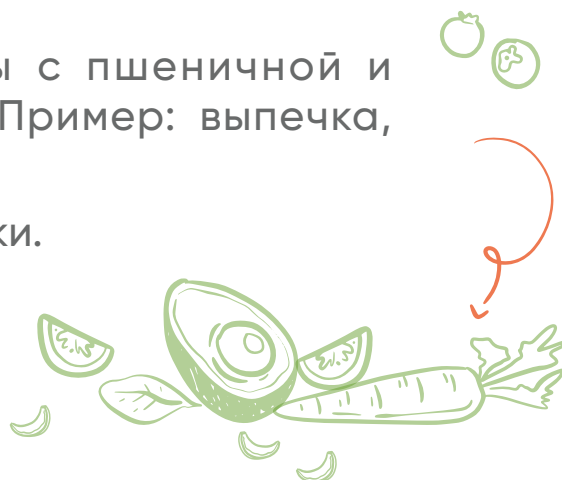
@doctor\_shiyan





## УБРАТЬ ИЗ РАЦИОНА:

-  Молоко животного происхождения (в том числе безлактозное и обезжиренное), сливки.
-  Спортивное питание (батончики, коктейли, печенье и прочее) с молочным протеином в составе (растительный протеин можно).
-  Сочетание молочных продуктов и продуктов с высоким гликемическим индексом (прежде всего с сахаром) – глазированные сырки, сладкая творожная масса, йогурты и творожки с добавками, сгущённое молоко, мороженое, молочные коктейли, десерты, торты, раф-кофе.
-  Минимизировать сахаросодержащие продукты – сахар, сиропы, фруктоза, молочный шоколад, газированные сладкие напитки и энергетики, спортивное питание с большим количеством быстрых углеводов в составе.
-  Минимизировать продукты с пшеничной и рисовой мукой в составе. Пример: выпечка, печенье, вафли, белый хлеб.
-  Фастфуд, газировки, энергетики.





## МОЖНО:

- ✓ Мясо, птица, рыба, морепродукты, яйцо, крупы, макароны, фрукты, овощи, орехи, сухофрукты.
- ✓ В умеренном количестве кисломолочные продукты — йогурт, творог (не менее 5% жирность) без сладких добавок, кефир (не менее 2.5% жирности), твёрдый/полутвёрдый сыры.
- ✓ Шоколад, допустим тёмный, с 85-100% содержанием какао.
- ✓ Чай и кофе можно, но без цельного молока, сахара и сиропов.

**!** Выбирая продукты, обращайте внимание на гликемический индекс. Например, у банана, свёклы, изюма он выше 55. Это не значит, что такие продукты совсем нельзя употреблять, но лучше есть их не на голодный желудок. То же самое касается случаев, когда не избежать «запрещёнки» — старайтесь есть в небольших количествах и не на голодный желудок.

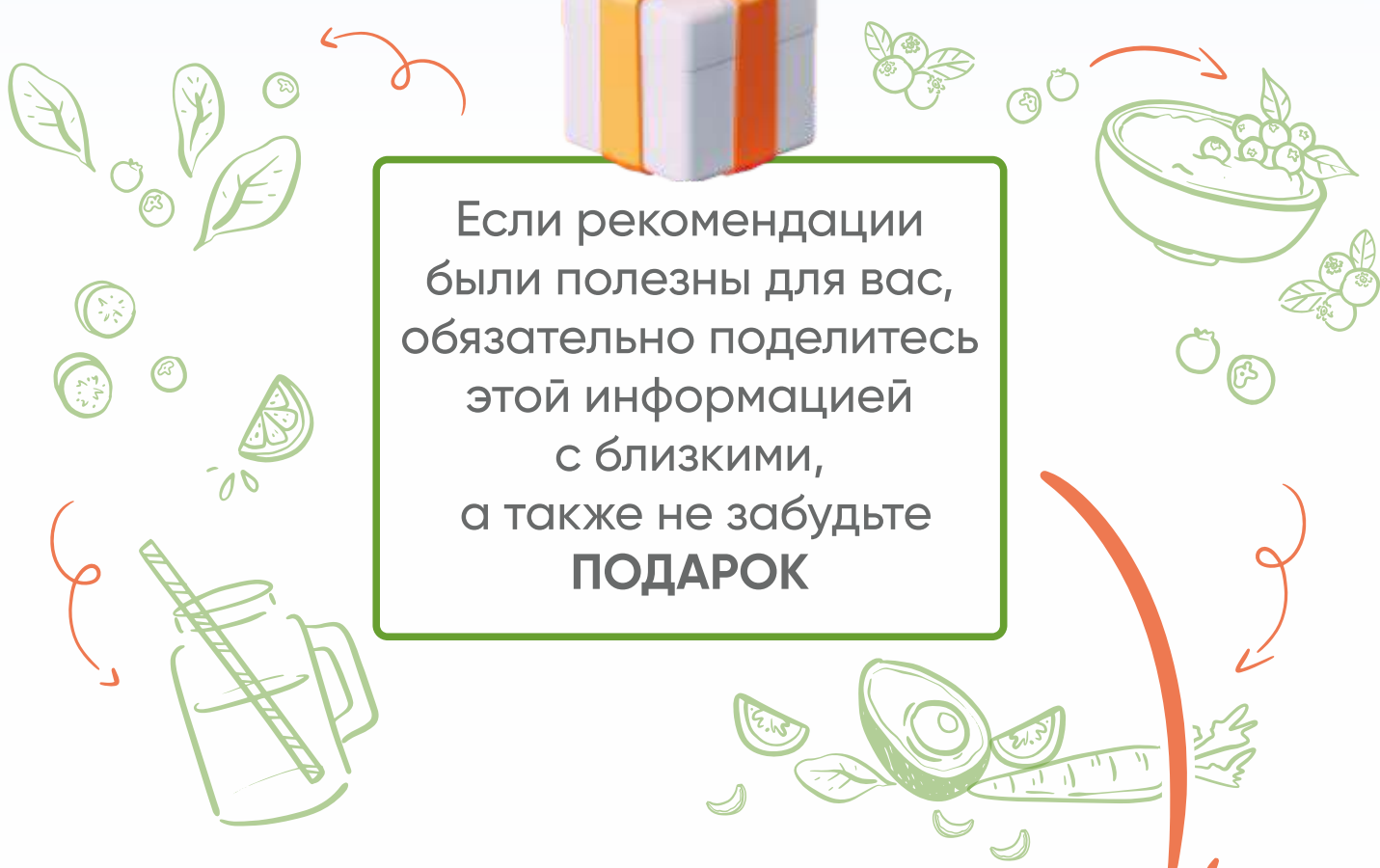
## ВАЖНОЕ НАПОМИНАНИЕ

Старайтесь не заедать **СТРЕСС**, это усугубляет воздействие на кожу, так как в таком случае факторы-провокаторы суммируют своё воздействие, и дают ещё больше воспалений на коже.





Если рекомендации  
были полезны для вас,  
обязательно поделитесь  
этой информацией  
с близкими,  
а также не забудьте  
**ПОДАРОК**





**ВСЕМ НОВЫМ ПАЦИЕНТАМ  
НАШЕЙ КЛИНИКИ  
ДАРИМ СЕРТИФИКАТ НА 3000 Р.  
НА ЛЕЧЕНИЕ КОЖИ!**

**Забирайте сертификат по ссылке  
[ЖМИТЕ ТУТ](#)**

@doctor\_shiyan