

informiert aktuell:

Sonnenschutz von innen

Unsere Haut, die Barriere des Körpers zur Außenwelt, hat in vielerlei Hinsicht einen hohen Stellenwert: Sie ist das größte Organ, Spiegel der Seele und nicht zuletzt ein

wesentliches Schönheitsattribut. Das äußere Erscheinungsbild gibt Aufschluss über Alter, Stress und Lebensstil. Mehrere Maßnahmen können dabei helfen, die Haut gesund zu erhalten: Wer sie besonders im Sommer bestmöglich vor belastender Sonnenstrahlung schützen will, greift nicht nur zum Sonnenschutz aus der Tube, sondern unterstützt den Körper auch mit der richtigen Ernährung. Die Inhaltsstoffe bestimmter Lebensmittel können die Haut vor sonnenbedingten Zellstörungen schützen - und so ganz nebenbei tragen sie auch zum allgemeinen Wohlbefinden bei.



Warum ist Sonneneinstrahlung so belastend für den Körper und Hautschutz so wichtig? 80 % der vorzeitigen Hautalterung werden auf UV-Licht Exposition zurückgeführt. Dabei entstehen freie Radikale, DNA-Strangbrüche und toxische Fotoprodukte, die die Haut schädigen. Zudem fallen beim lichtbedingten Kollagenabbau nicht nur Falten, sondern auch Stoffwechselprodukte an, welche Entzündungen auslösen. Insgesamt kann Hautalterung durch UV-Belastung als chronische Entzündung angesehen werden. **Bewusste Ernährung hilft der Haut dabei, oxidativen und inflammatorischen Stress abzubauen.** Antioxidativ wirkende Vitamine C und E, Betacarotin und Lycopin sind wirksame Fänger freier Radikale.

Während einzeln aufgenommenes Vitamin C oder Vitamin E lichtbedingte Hautrötung nicht vermindert, ist dies bei kombinierter Zufuhr der Fall. Auch der Verzehr von Lebensmitteln mit hohem Lycopin- und Betacarotin-Gehalt schützt vor Sonnenbrand. Allerdings sind für diesen Effekt größere Portionen Obst und Gemüse täglich und über mindestens acht Wochen notwendig. Daher gilt: Je bunter der Speiseplan, desto besser. Während der heißen Sommermonate sollten bunte Obst- und Gemüsesorten, bevorzugt in intensiven Farben wie Rot, Orange, Gelb und Grün dominieren.



„Eine ‚Sonnendiät‘ kann zwar das Eincremen mit Sonnenschutzprodukten nicht ersetzen, zusätzlich den Sonnenschutz von innen aufzubauen hat aber einen entscheidenden Vorteil: Während Sonnencremes nur in der oberen Hautschicht wirken, erreichen die Wirkstoffe aus Lebensmitteln den gesamten Körper“, sagt Mag. Marlies Gruber, wissenschaftliche Leiterin des forum.ernaehrung.heute.



Die schützenden Stoffe gelangen über die Darmschleimhaut in den Blutkreislauf. Bei Nährstoffdefiziten werden „Löcher“ gefüllt und sogar Speicher angelegt. Eine ausreichende Versorgung mit Antioxidantien verbessert das Hautbild und baut einen körpereigenen Sonnenschutzfaktor von etwa 2-3 auf:



- ▶ Betacarotin ist speziell in Pfirsichen, Nektarinen, Marillen, Wassermelonen, Mangos, Karotten und roten Paprika sowie in Spinat enthalten.
- ▶ Lykopen, der rote Pflanzenfarbstoff aus der Carotinoid-Familie, kommt reichlich in Tomaten, Wassermelonen und roten Grapefruits vor. Am besten nimmt es der Körper aus gekochten Tomaten (Tomatensauce, Tomatenpaste) auf.

- ▶ Die wichtigsten Vitamin C-Quellen sind frisches Obst und Gemüse - vor allem Zitrusfrüchte, Kiwi, Sanddorn, schwarze Johannisbeeren und Paprika.
- ▶ Besonders hohe Gehalte an Vitamin E weisen Pflanzenöle wie Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl oder Olivenöl auf.

„Eine Gemüse-Fruchtsaftmischung aus Karottensaft, Orangensaft und etwas Sonnenblumenöl erfrischt und bereitet aufgrund des Gehalts an Betacarotin, Vitamin C und E bei täglichem Konsum die Haut auch auf Sonnenbelastung vor“, so die Expertin.



So bereiten Sie den Sonnenschutz-Cocktail zu:

- 230 ml Karottensaft (6 mg Betacarotin)
- 70 ml Orangensaft (30 mg Vitamin C)
- ½ EL Sonnenblumenöl (4 mg Vitamin E)

Weitere Infos: www.forum-ernaehrung.at

(PFLEGE daheim® - ISSN 1024-6894 - ist eine ges. geschützte Marke von LAZARUS®)