

Какова доказательная роль диеты в ведении акне: влияние ограничения молочных продуктов и пищи с высоким гликемическим индексом на течение заболевания и оправданность включения диетических рекомендаций в схему ведения

10.07.2026

Информация актуальна на: 10.07.2026

Источников отобрано: 23 из 497 рассмотренных

Охват источников: международная PubMed-индексированная литература.

Дополнительные фильтры не применялись

Ключевые выводы

Главное

Доказательств в пользу универсального исключения молочных продуктов при акне нет: наблюдательная связь наиболее выражена для молока, тогда как небольшое шестимесячное РКИ не показало ухудшения акне при употреблении 30 г сывороточного белка в сутки по сравнению с добавкой без него [12](#)[5](#). Диета с низкой гликемической нагрузкой дала положительный сигнал в небольших исследованиях (изменение числа поражений составило –23,5 против –12,0 за 12 недель), но в другом РКИ не добавила эффекта к бензоилпероксиду [8](#)[10](#). Поэтому оправдано включать в ведение пациентов обсуждение сбалансированного рациона и массы тела, но не назначать жёсткое исключение продуктов и не заменять диетой стандартную терапию; швейцарские рекомендации поддерживают консультирование по питанию, а AAD и EuroGuiDerm не относят диету к доказательным лечебным методам в опубликованных резюме [23](#)[20](#)[19](#).

Что доказано

- Наблюдательные метаанализы у детей, подростков и молодых взрослых выявляют небольшую связь между употреблением молочных продуктов и акне: для молока в целом OR 1,28 (95% ДИ 1,13–1,44) в 14 исследованиях с участием 78 529 человек и для общего молока OR 1,48 (95% ДИ 1,31–1,66) в другом метаанализе; это

эпидемиологическая ассоциация, а не доказательство лечебной пользы исключения (метаанализы) [12](#).

- В двух небольших РКИ диета с низкой гликемической нагрузкой улучшала клинические показатели: у 43 юношей снижение общего числа поражений за 12 недель составило $-23,5 \pm 3,9$ против $-12,0 \pm 3,5$ ($p=0,03$), а в исследовании с участием 32 пациентов улучшились воспалительные и невоспалительные поражения и ряд гистологических показателей (РКИ) [8 12](#).
- Биологический сигнал подтверждается не во всех исследованиях: двухнедельное РКИ с участием 66 взрослых показало снижение IGF-1 в группе низкой гликемической нагрузки с 267,3 до 244,5 нг/мл ($p=0,049$), но не оценивало клиническое улучшение акне в качестве основного исхода (РКИ) [9](#).
- В опубликованном резюме руководства AAD 2024 года перечислены 18 доказательных рекомендаций и пять положений надлежащей практики, преимущественно о местных и системных препаратах; краткая версия обновления EuroGuiDerm 2026 года также посвящена фармакологическим стратегиям, тогда как швейцарские практические рекомендации прямо включают консультирование по питанию без назначения конкретной диеты с исключением продуктов (руководства и практические рекомендации) [20 19 23](#).

Где доказательства слабые

- Нельзя однозначно утверждать, что исключение молока лечит акне: метаанализы включают в основном наблюдательные исследования с неоднородностью результатов и публикационной асимметрией, а в крупной сингапурской выборке частое употребление молока было связано с меньшим риском умеренно-тяжёлого акне (метаанализы и поперечное исследование) [12 18](#).
- Эффект низкой гликемической нагрузки воспроизводится непоследовательно: в исследовании с участием 43 подростков улучшение при диетах с низким и высоким гликемическим индексом статистически не различалось, а у 84 пациентов добавление диеты с низкой гликемической нагрузкой к бензоилпероксиду не улучшило число поражений к 12-й неделе (контролируемое исследование и РКИ) [11 10](#).
- Самостоятельный вклад гликемической нагрузки трудно отделить от общего изменения питания и снижения массы тела: в положительном РКИ масса тела уменьшилась на 2,9 кг против 0,5 кг в контроле, а в исследовании с бензоилпероксидом снизились ИМТ и HOMA-IR, но показатели акне не различались (РКИ) [8 10](#).

- Для средиземноморского и других общих моделей питания доказательность остаётся низкой: метаанализ пяти исследований (765 участников) не выявил достоверной связи с вероятностью акне (OR 0,32; 95% ДИ 0,08–1,28; $I^2=75\%$), а связь с меньшей тяжестью характеризовалась $I^2=79\%$ (систематический обзор и метаанализ) [13](#).
- Небольшое шестимесячное РКИ с участием 49 мужчин с лёгким или среднетяжёлым акне не показало статистически значимого ухудшения при употреблении 30 г сывороточного белка в сутки, но его доверительные интервалы широкие, а исследование не изучало исключение молока или других молочных продуктов (РКИ) [5](#).

Безопасность и ограничения применимости

Жёсткие ограничительные режимы, предусматривающие исключение продуктов, не имеют достаточной доказательной опоры; современный обзор рекомендует прежде всего обсуждать сбалансированное питание и здоровую массу тела, а не навязывать ограничения [21](#). Прямые данные о сывороточном белке получены у молодых мужчин с лёгким или среднетяжёлым акне, а наблюдательные данные, полученные в спортивных залах, также относятся к подросткам и молодым мужчинам; переносить его на женщин, детей, пожилых или пациентов с тяжёлым акне нельзя [5 6](#). Большинство диетических РКИ короткие и выполнены в узких выборках, поэтому безопасность и последствия длительного исключения молока для полноценности питания, особенно в период роста и при других состояниях с повышенной потребностью в питательных веществах, непосредственно в этих исследованиях не изучены [8 12 21](#).

Открытые вопросы

Нужно крупное многоцентровое РКИ с независимыми группами, придерживающимися диеты с низкой гликемической нагрузкой, целенаправленно исключающими молоко или сывороточный белок, и группой, получающей обычный рацион, со стандартизированной оценкой воспалительных и невоспалительных поражений, стабильной базовой терапией и контролем снижения массы тела. Отдельно следует проверить, различаются ли эффекты обезжиренного молока, цельного молока и сывороточного белка, а также зависят ли они от пола, этнической группы, инсулинорезистентности и исходной тяжести акне. Наконец, нужны исследования длительного наблюдения, оценивающие не только число поражений, но и рубцевание, качество жизни, полноценность питания и приверженность.

Как составлен обзор

Мы искали международные публикации, индексируемые в PubMed, по роли питания в возникновении и течении обыкновенного акне, без ограничения по годам, чтобы охватить и ранние ключевые РКИ, и данные, доступные к июлю 2026 года.

Исследования только на животных, описания случаев, тезисы и отозванные публикации не включали в рабочий набор. Тему разделили на четыре направления: молочные продукты и сывороточный белок; гликемический индекс и гликемическая нагрузка, а также диетические вмешательства; общие диетические паттерны и наблюдательные данные; место диеты в современных клинических рекомендациях. При отборе отдавали приоритет систематическим обзорам и метаанализам, РКИ, крупным когортам и актуальным руководствам. Мы использовали полные аннотации PubMed, сопоставляли популяцию, экспозицию, длительность и исход, а также отдельно проверяли прямые РКИ сывороточного белка и расширенный поиск диетических вмешательств. Особое внимание уделили различию между наблюдательной ассоциацией и лечебным эффектом, сопутствующему снижению массы тела в диетических исследованиях и тому, допускают ли современные документы консультирование по питанию без обязательных ограничений.

Не вошло в основной список, но учтено

- [17448569](#) — The effect of a high-protein, low glycemic-load diet versus a conventional, high glycemic-load diet on biochemical parameters associated with acne vulgaris: a randomized, investigator-masked, controlled trial.. Рандомизированное 12-недельное исследование высокобелковой диеты с низкой гликемической нагрузкой у 43 мужчин сообщало о большем снижении числа поражений и изменениях гормональных показателей, но, вероятно, относится к той же небольшой исследовательской серии, что и PMID 17616769; оставлено за пределами основного списка, чтобы не считать одну выборку независимой репликацией.
- [30079512](#) — The effect of milk consumption on acne: a meta-analysis of observational studies.. Метаанализ с участием 71 819 человек показывал сходную связь молока с акне, но был менее информативен, чем отобранные более полные и методологически критичные метаанализы PMID 30096883 и PMID 29778512; учтён как дублирующий источник.
- [15644386](#) — A systematic review of the evidence for 'myths and misconceptions' in acne management: diet, face-washing and sunlight.. Ранний систематический обзор подчёркивал нехватку качественных исследований и невозможность давать категоричные диетические советы, но предшествует современным РКИ и метаанализам; его исторический вывод отражён в обновлённых источниках.

Направление 1. Молочные продукты и риск/тяжесть акне

Из 126 найденных статей отобрано 6.

По данным о молочных продуктах ассоциация наиболее выражена для молока, особенно обезжиренного, но почти вся эпидемиологическая база остаётся наблюдательной. Крупные метаанализы дают сходное направление связи, однако включают самоотчётные данные о питании и акне, неоднородные популяции и признаки публикационного смещения. Новое небольшое двойное слепое РКИ у мужчин не подтвердило неизбежного ухудшения акне при употреблении сывороточного белка, что важно для точного ответа на популярный вопрос о спортивных добавках. Ни это исследование, ни наблюдательные работы не проверяют пользу исключения обычного молока как самостоятельного лечения. Поэтому корректный вывод уже, чем формула «молочные продукты вызывают акне»: можно обсуждать индивидуальный пищевой контекст, особенно употребление молока и сывороточного белка, но обязательное исключение продуктов не доказано.

#	Статья	PMID	Журнал	Год	Цит.	Доступ
1	Потребление молочных продуктов и обыкновенное акне: систематический обзор и метаанализ с участием 78 529 детей, подростков и молодых взрослых	30096883	Nutrients	2018	131	Открытая
2	Потребление молочных продуктов и развитие акне: метаанализ наблюдательных исследований	29778512	Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland)	2019	65	Закрытая
3	Потребление молока и акне у девочек-подростков	17083856	Dermatology online journal	2006	184	Неизвестно
4	Потребление молока и акне у мальчиков-подростков	18194824	Journal of the American Academy of Dermatology	2008	266	Открытая
5	Сывороточный белок и акне у мужчин: двойное слепое рандомизированное исследование	38291989	The Journal of dermatology	2024	5	Открытая
6	Влияние добавок сывороточного белка на обыкновенное акне у подростков и молодых мужчин: исследование случай — контроль из Северной Иордании	38633058	Dermatology research and practice	2024	5	Открытая

1. [Потребление молочных продуктов и обыкновенное акне: систематический обзор и метаанализ с участием 78 529 детей, подростков и молодых взрослых](#)

Оригинал: Dairy Intake and Acne Vulgaris: A Systematic Review and Meta-Analysis of 78,529 Children, Adolescents, and Young Adults.

PMID: [30096883](#) | **DOI:** [10.3390/nu10081049](#) | **Журнал:** Nutrients, 2018-Aug-09

Тип: Мета-анализ | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** CC-BY | **Цитирований:** 131

Систематический обзор и метаанализ 14 наблюдательных исследований (78 529 участников, 23 046 случаев акне) выявил повышенные шансы акне при употреблении любых молочных продуктов (OR 1,25; 95% ДИ 1,15–1,36) и молока (OR 1,28; 95% ДИ 1,13–1,44), особенно обезжиренного и маложирного молока. Однако результаты были неоднородными, наблюдалась публикационная асимметрия, а скорректированные оценки были слабее; источник важен как крупная оценка сигнала, но не доказывает пользу исключения продуктов.

2. [Потребление молочных продуктов и развитие акне: метаанализ наблюдательных исследований](#)

Оригинал: Dairy intake and acne development: A meta-analysis of observational studies.

PMID: [29778512](#) | **DOI:** [10.1016/j.clnu.2018.04.015](#) | **Журнал:** Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland), 2019-Jun

Тип: Мета-анализ | **Доступ:** Закрытая | **Лицензия:** Закрытая | **Цитирований:** 65

Метаанализ четырёх когортных исследований и девяти исследований типа случай — контроль или поперечных исследований показал, что при сравнении наиболее высокого и наиболее низкого потребления общего молока шансы наличия акне выше (OR 1,48; 95% ДИ 1,31–1,66); аналогичная связь отмечена для молока с пониженной жирностью (OR 1,25; 95% ДИ 1,10–1,43) и обезжиренного молока (OR 1,82; 95% ДИ 1,34–2,47). Для йогурта и сыра достоверной связи не было. Это подтверждает сигнал преимущественно для молока, но наблюдательные данные уязвимы к смешению и ошибке измерения питания.

3. [Потребление молока и акне у девочек-подростков](#)

Оригинал: Milk consumption and acne in adolescent girls.

PMID: [17083856](#) | **DOI:** — | **Журнал:** Dermatology online journal, 2006-May-30

Тип: Научная статья | **Доступ:** Неизвестно | **Лицензия:** Неизвестна | **Цитирований:** 184

Проспективная когорта 6094 девочек 9–15 лет связала наиболее высокое потребление молока (≥ 2 порций в сутки против < 1 порции в неделю) с акне: для цельного молока — отношение распространённости (PR) 1,20 (95% ДИ 1,09–1,31), для обезжиренного — 1,19 (95% ДИ 1,08–1,31). Сильная сторона — временная последовательность и размер выборки; ограничения — самооценка акне, оценка питания по частотному опроснику и наблюдательный дизайн.

4. [Потребление молока и акне у мальчиков-подростков](#)

Оригинал: Milk consumption and acne in teenaged boys.

PMID: [18194824](#) | **DOI:** [10.1016/j.jaad.2007.08.049](#) | **Журнал:** Journal of the American Academy of Dermatology, 2008-May

Тип: Научная статья | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** Закрытая | **Цитирований:** 266

В проспективной когорте 4273 мальчиков наиболее высокое потребление молока ассоциировалось с акне: для молока в целом — отношение распространённости (PR) 1,16 (95% ДИ 1,01–1,34), для обезжиренного — 1,19 (95% ДИ 1,01–1,40). Работа дополняет данные у девочек и указывает на возможный эффект именно молока, но акне оценивали самоотчётом, а часть важных факторов, включая применение анаболических стероидов, не была учтена.

5. [Сывороточный белок и акне у мужчин: двойное слепое рандомизированное исследование](#)

Оригинал: Whey protein and male acne: A double-blind, randomized controlled trial.

PMID: [38291989](#) | **DOI:** [10.1111/1346-8138.17109](#) | **Журнал:** The Journal of dermatology, 2024-Jul

Тип: Рандомизированное контролируемое исследование | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** Закрытая | **Цитирований:** 5

В шестимесячном исследовании с участием 49 мужчин с лёгким или среднетяжёлым акне сравнили 30 г сывороточного белка в сутки с изокалорийной добавкой без сывороточного белка. Различие в изменении общего числа лицевых поражений составило $-5,99$ (95% ДИ $-13,18$ – $-1,19$; $p=0,09$), а туловищных — $-2,18$ (95% ДИ $-11,83$ – $-7,48$; $p=0,65$); авторы сочли сывороточный белок не уступающим контрольной добавке. Это прямое, хотя и небольшое исследование не подтверждает неизбежного ухудшения акне от сывороточного белка, но не проверяет исключение обычных молочных продуктов, и его результаты нельзя переносить на другие группы.

6. [Влияние добавок сывороточного белка на обыкновенное акне у подростков и молодых мужчин: исследование случай — контроль из Северной Иордании](#)

Оригинал: The Effect of Whey Protein Supplements on Acne Vulgaris among Male Adolescents and Young Adults: A Case-Control Study from North of Jordan.

PMID: [38633058](#) | **DOI:** [10.1155/2024/2158229](#) | **Журнал:** Dermatology research and practice, 2024

Тип: Научная статья | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** CC-BY | **Цитирований:** 5

В исследовании с участием 201 юноши сывороточный белок употребляли 47% участников с акне и 27,7% участников контрольной группы ($p=0,0047$); различие сохранялось после многомерной коррекции. Источник важен для практической подгруппы, поскольку сывороточный белок может быть релевантнее обычной молочной пищи, однако это небольшое наблюдательное исследование с отбором посетителей спортивных залов и без доказательства причинности.

Направление 2. Гликемическая нагрузка, гликемический индекс и интервенции с низким ГИ

Из 169 найденных статей отобрано 6.

Для питания с низкой гликемической нагрузкой имеются прямые интервенционные данные, включая два небольших положительных РКИ и исследование метаболического маркера IGF-1. Однако результаты не согласованы: в одном контролируемом исследовании различия между диетами с низким и высоким гликемическим индексом не достигли статистической значимости, а добавление диеты с низкой гликемической нагрузкой к бензоилпероксиду не дало дополнительного снижения числа поражений. В положительных исследованиях одновременно менялись масса тела, состав макронутриентов или общий рацион; одно из них включало лишь 32 пациента, другое — 43 юношей. Гипотеза остаётся правдоподобной, но величина самостоятельного эффекта диеты не установлена, и её нельзя представлять как замену стандартной терапии.

#	Статья	PMID	Журнал	Год	Цит.	Доступ
7	Диета и акне: систематический обзор	35373155	JAAD international	2022	88	Открытая
8	Диета с низкой гликемической нагрузкой уменьшает проявления у пациентов с обыкновенным акне: рандомизированное контролируемое исследование	17616769	The American journal of clinical nutrition	2007	293	Открытая

#	Статья	PMID	Журнал	Год	Цит.	Доступ
9	Диета с низким гликемическим индексом и низкой гликемической нагрузкой снижает инсулиноподобный фактор роста 1 у взрослых с умеренным и тяжёлым акне: краткосрочное рандомизированное исследование	29691143	Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics	2018	68	Закрытая
10	Рандомизированное контролируемое исследование бензоилпероксида 2,5% с диетой с низкой гликемической нагрузкой по сравнению с бензоилпероксидом 2,5% с обычным питанием при акне 1–3 степени	30264745	Indian journal of dermatology, venereology and leprology	2019	15	Открытая
11	Влияние гликемического индекса углеводов на обыкновенное акне	22253996	Nutrients	2010	61	Открытая
12	Клинический и гистологический эффект диеты с низкой гликемической нагрузкой при обыкновенном акне у пациентов из Кореи: рандомизированное контролируемое исследование	22678562	Acta dermato-venereologica	2012	155	Открытая

7. [Диета и акне: систематический обзор](#)

Оригинал: Diet and acne: A systematic review.

PMID: [35373155](#) | **DOI:** [10.1016/j.jdin.2022.02.012](#) | **Журнал:** JAAD international, 2022-Jun

Тип: Обзор | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** CC-BY-NC-ND | **Цитирований:** 88

Систематический обзор 34 работ с оценкой качества доказательств показал, что высокий гликемический индекс и повышенная суточная гликемическая нагрузка положительно связаны с возникновением и тяжестью акне, причём сигнал поддерживается рандомизированными исследованиями; для молочных продуктов результаты смешанные. Авторы оценивают способствующий образованию комедонов эффект углеводов как умеренный и подчёркивают зависимость от пола, этнической группы и пищевой культуры, что делает обзор основным ориентиром для интерпретации РКИ.

8. [Диета с низкой гликемической нагрузкой уменьшает проявления у пациентов с обыкновенным акне: рандомизированное контролируемое исследование](#)

Оригинал: A low-glycemic-load diet improves symptoms in acne vulgaris patients: a randomized controlled trial.

PMID: [17616769](#) | **DOI:** [10.1093/ajcn/86.1.107](#) | **Журнал:** The American journal of clinical nutrition, 2007-Jul

Тип: Рандомизированное контролируемое исследование | **Доступ:** Открытая |

Лицензия: Закрытая | **Цитирований:** 293

В 12-недельном исследовании с участием 43 юношей 15–25 лет диета с низкой гликемической нагрузкой снизила общее число высыпаний сильнее контрольной диеты ($-23,5 \pm 3,9$ против $-12,0 \pm 3,5$; $p=0,03$), одновременно уменьшив массу тела и улучшив чувствительность к инсулину. Это прямое интервенционное подтверждение клинического сигнала, но небольшая выборка и сопутствующее снижение массы тела не позволяют отделить эффект гликемической нагрузки от общего изменения питания.

9. Диета с низким гликемическим индексом и низкой гликемической нагрузкой снижает инсулиноподобный фактор роста 1 у взрослых с умеренным и тяжёлым акне: краткосрочное рандомизированное исследование

Оригинал: A Low Glycemic Index and Glycemic Load Diet Decreases Insulin-like Growth Factor-1 among Adults with Moderate and Severe Acne: A Short-Duration, 2-Week Randomized Controlled Trial.

PMID: [29691143](#) | **DOI:** [10.1016/j.jand.2018.02.009](#) | **Журнал:** Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 2018-Oct

Тип: Рандомизированное контролируемое исследование | **Доступ:** Закрытая |

Лицензия: Закрытая | **Цитирований:** 68

В РКИ с участием 66 взрослых с умеренным или тяжёлым акне двухнедельная диета с низким гликемическим индексом и низкой гликемической нагрузкой снизила концентрацию IGF-1 с $267,3 \pm 85,6$ до $244,5 \pm 78,7$ нг/мл ($p=0,049$), но не дала межгрупповых различий по глюкозе, инсулину, IGFBP-3 или инсулинорезистентности. Работа поддерживает биологическую правдоподобность, однако не показала клинического улучшения и слишком коротка для вывода о течении акне.

10. Рандомизированное контролируемое исследование бензоилпероксида 2,5% с диетой с низкой гликемической нагрузкой по сравнению с бензоилпероксидом 2,5% с обычным питанием при акне 1–3 степени

Оригинал: A randomized controlled trial of topical benzoyl peroxide 2.5% gel with a low glycemic load diet versus topical benzoyl peroxide 2.5% gel with a normal diet in acne (grades 1-3).

PMID: [30264745](#) | **DOI:** [10.4103/ijdv.IJDVL_109_17](#) | **Журнал:** Indian journal of dermatology, venereology and leprology, 2019

Тип: Рандомизированное контролируемое исследование | **Доступ:** Открытая |

Лицензия: Неизвестна | **Цитирований:** 15

В РКИ с участием 84 пациентов с акне 1–3 степени добавление диеты с низкой гликемической нагрузкой к бензоилпероксиду не улучшило число высыпаний по сравнению с одним бензоилпероксидом к 12-й неделе (межгрупповое различие незначимо, $p=0,931$), хотя ИМТ и НОМА-IR снизились. Это ключевой контраргумент к автоматическому включению диеты в лечебную схему: эффективная сопутствующая терапия и отсутствие ослепления могли маскировать небольшой эффект.

11. [Влияние гликемического индекса углеводов на обыкновенное акне](#)

Оригинал: Effect of the glycemic index of carbohydrates on Acne vulgaris.

PMID: [22253996](#) | **DOI:** [10.3390/nu2101060](#) | **Журнал:** Nutrients, 2010-Oct

Тип: Контролируемое клиническое исследование | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** CC-BY | **Цитирований:** 61

В контролируемом исследовании мальчиков-подростков 43 участника завершили 8-недельное сравнение диет с низким и высоким гликемическим индексом. Акне улучшилось в обеих группах (–26% и –16%), но различие между диетами не достигло статистической значимости; изменение инсулинорезистентности также не различалось ($p=0,60$). Работа важна как отрицательный результат, показывающий зависимость эффекта от длительности, величины различия по гликемической нагрузке и снижения массы тела.

12. [Клинический и гистологический эффект диеты с низкой гликемической нагрузкой при обыкновенном акне у пациентов из Кореи: рандомизированное контролируемое исследование](#)

Оригинал: Clinical and histological effect of a low glycaemic load diet in treatment of acne vulgaris in Korean patients: a randomized, controlled trial.

PMID: [22678562](#) | **DOI:** [10.2340/00015555-1346](#) | **Журнал:** Acta dermato-venereologica, 2012-May

Тип: Рандомизированное контролируемое исследование | **Доступ:** Открытая |

Лицензия: Неизвестна | **Цитирований:** 155

В рандомизированном 10-недельном исследовании с участием 32 пациентов с лёгким или среднетяжёлым акне диета с низкой гликемической нагрузкой улучшила число

воспалительных и невоспалительных поражений по сравнению с контролем; при гистологическом исследовании уменьшились размеры сальных желёз, выраженность воспаления и экспрессия SREBP-1 и IL-8. Прямой клинический и тканевой сигнал усиливает правдоподобие эффекта, но выборка мала, длительность короткая, а контроль вмешательства и возможность оценить независимый вклад диеты ограничены.

Направление 3. Диетические паттерны, нутритивные факторы и акне в наблюдательных исследованиях

Из 246 найденных статей отобрано 6.

Исследования общих рационов показывают, почему простые запреты плохо отражают реальную структуру питания. Средиземноморский рацион в отдельных небольших выборках связан с меньшей тяжестью, но наиболее свежий метаанализ оценил качество доказательств как низкое и выявил высокую неоднородность. Исследования из Таиланда и Сингапура демонстрируют влияние пищевой культуры: белый рис, жареная пища и шоколад ассоциировались с большей тяжестью в одной популяции, тогда как молоко в другой было связано с меньшим риском умеренно-тяжёлого акне. Такие результаты полезны для генерации гипотез и обсуждения общего качества рациона, но не позволяют выделить универсальный «антиакне-рацион».

#	Статья	PMID	Журнал	Год	Цит.	Доступ
13	Средиземноморская диета и обыкновенное акне: систематический обзор и метаанализ	41194132	Nutrition & metabolism	2025	4	Открытая
14	Обыкновенное акне и приверженность средиземноморской диете у студентов: исследование случай — контроль	38481345	Journal of health, population, and nutrition	2024	12	Открытая
15	Приверженность средиземноморской диете и тяжесть обыкновенного акне в иранской популяции: исследование случай — контроль	40895252	Health science reports	2025	3	Открытая
16	Связь питания с тяжестью акне: поперечное исследование подростков и взрослых в Таиланде	34806756	Acta dermato-venereologica	2021	18	Открытая
17	Модели питания у пациентов с акне и розацеа: контролируемое	37892480	Nutrients	2023	23	Открытая

#	Статья	PMID	Журнал	Год	Цит.	Доступ
	исследование и комплексный анализ					
18	Эпидемиологические факторы риска проявления, тяжести и рубцевания обыкновенного акне в китайской популяции Сингапура: поперечное исследование	34062533	Dermatology (Basel, Switzerland)	2022	44	Открытая

13. [Средиземноморская диета и обыкновенное акне: систематический обзор и метаанализ](#)

Оригинал: The mediterranean diet and acne vulgaris: a systematic review and meta-analysis.

PMID: [41194132](#) | **DOI:** [10.1186/s12986-025-01033-9](#) | **Журнал:** Nutrition & metabolism, 2025-Nov-05

Тип: Обзор | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** CC-BY-NC-ND | **Цитирований:** 4

Наиболее свежий систематический обзор включил пять исследований случай — контроль (765 участников: 340 случаев и 425 контролей). Высокая приверженность средиземноморской диете не была достоверно связана с меньшими шансами акне (OR 0,32; 95% ДИ 0,08–1,28; $I^2=75\%$), но коррелировала с меньшей тяжестью ($r=-0,29$; 95% ДИ $-0,55--0,03$; $I^2=79\%$); качество доказательств низкое. Источник отделяет перспективную общую модель питания от доказанного лечения.

14. [Обыкновенное акне и приверженность средиземноморской диете у студентов: исследование случай — контроль](#)

Оригинал: Acne Vulgaris and adherence to the mediterranean diet among university students: a case-control study.

PMID: [38481345](#) | **DOI:** [10.1186/s41043-024-00535-1](#) | **Журнал:** Journal of health, population, and nutrition, 2024-Mar-13

Тип: Научная статья | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** CC-BY | **Цитирований:** 12

В сопоставленном исследовании с участием 121 пациента и 121 человека контрольной группы, преимущественно студентов медицинских специальностей, приверженность средиземноморской диете не была связана ни с наличием акне (OR 0,86; 95% ДИ 0,46–1,60), ни с клинической тяжестью; исключением стала связь употребления овощей с тяжестью ($p=0,022$). Небольшая, однородная и отобранная выборка ограничивает возможность обобщения результатов, но работа важна как современный отрицательный результат.

15. [Приверженность средиземноморской диете и тяжесть обыкновенного акне в иранской популяции: исследование случай — контроль](#)

Оригинал: Mediterranean Diet Adherence and Acne Vulgaris Severity in an Iranian Population: A Case-Control Study.

PMID: [40895252](#) | **DOI:** [10.1002/hsr2.71211](#) | **Журнал:** Health science reports, 2025-Sep

Тип: Научная статья | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** CC-BY-NC | **Цитирований:** 3

В исследовании случай — контроль с участием 105 пациентов с акне и 105 человек контрольной группы приверженность средиземноморской диете не различалась между группами ($p=0,19$), однако среди пациентов с акне общая приверженность и отдельные компоненты были связаны с тяжестью заболевания ($p=0,004$ для общей оценки). Это современный пример расхождения между риском возникновения и тяжестью, но самоотчётный рацион, множественные сравнения и наблюдательный дизайн ограничивают причинные выводы.

16. [Связь питания с тяжестью акне: поперечное исследование подростков и взрослых в Таиланде](#)

Оригинал: Association Between Diet and Acne Severity: A Cross-sectional Study in Thai Adolescents and Adults.

PMID: [34806756](#) | **DOI:** [10.2340/actadv.v101.569](#) | **Журнал:** Acta dermato-venereologica, 2021-Dec-07

Тип: Научная статья | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** CC-BY-NC | **Цитирований:** 18

В популяции 2467 подростков и взрослых тяжесть акне была связана с употреблением белого риса (скорректированный OR 1,80; 95% ДИ 1,24–2,63), жареной и жирной пищи (1,84; 1,07–3,16) и шоколада (1,29; 1,07–1,56), а овощи ассоциировались с меньшей тяжестью (0,74; 0,62–0,89). Большой размер выборки и валидированный опросник полезны, но поперечный дизайн не позволяет различить причину, следствие и изменение питания из-за акне.

17. [Модели питания у пациентов с акне и розацеа: контролируемое исследование и комплексный анализ](#)

Оригинал: Dietary Patterns in Acne and Rosacea Patients-A Controlled Study and Comprehensive Analysis.

PMID: [37892480](#) | **DOI:** [10.3390/nu15204405](#) | **Журнал:** Nutrients, 2023-Oct-17

Тип: Научная статья | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** CC-BY | **Цитирований:** 23

В контролируемом поперечном исследовании 120 пациентов с акне и 32 человек контрольной группы одновременно оценивали пищевые привычки, лабораторные показатели и состояние кожи; у пациентов с акне более высокий IGF-1 коррелировал с потреблением молочных продуктов ($p=0,006$), а предложенный пищевой показатель соответствовал OR 14,5 для группы акне. Работа полезна для изучения комплексного рациона, но самооценка питания, небольшая контрольная группа и разработанный авторами показатель создают высокий риск смещения.

18. [Эпидемиологические факторы риска проявления, тяжести и рубцевания обыкновенного акне в китайской популяции Сингапура: поперечное исследование](#)

Оригинал: Epidemiological Risk Factors Associated with Acne Vulgaris Presentation, Severity, and Scarring in a Singapore Chinese Population: A Cross-Sectional Study.

PMID: [34062533](#) | **DOI:** [10.1159/000516232](#) | **Журнал:** Dermatology (Basel, Switzerland), 2022

Тип: Научная статья | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** CC-BY-NC | **Цитирований:** 44

В исследовании с участием 3888 человек (2090 случаев и 1798 человек контрольной группы) частое употребление молока, вопреки большинству метаанализов, ассоциировалось с меньшим риском умеренно-тяжёлого акне, тогда как масло было связано с более выраженным рубцеванием. Большая азиатская выборка демонстрирует культурную и популяционную неоднородность, но самоотчётное питание, поперечный дизайн и множественные сравнения не позволяют считать защитный эффект молока установленным.

Направление 4. Клинические рекомендации и место диеты в ведении акне

Из 186 найденных статей отобрано 5.

Нормативная рамка осторожнее, чем популярное представление о лечебных диетах. Руководство AAD 2024 года и обновление EuroGuiDerm 2026 года сосредоточены на доказанных местных и системных методах и не включают диету в опубликованные перечни приоритетных лечебных вмешательств. Одновременно обновлённые швейцарские практические рекомендации прямо советуют консультировать пациентов по вопросам питания, не превращая это консультирование в обязательное исключение продуктов. Свежий обзор фактов и спорных вопросов также допускает обсуждение сбалансированного питания и здоровой массы тела, предупреждая об ограничительных режимах. В совокупности это поддерживает консультирование по питанию как дополнение к ведению пациентов, но не как отдельную доказанную лечебную ступень.

#	Статья	PMID	Журнал	Год	Цит.	Доступ
19	Обновление доказательного руководства EuroGuiDerm по лечению акне: краткая версия	41847993	Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology : JEADV	2026	0	Открытая
20	Рекомендации по ведению обыкновенного акне	38300170	Journal of the American Academy of Dermatology	2024	423	Открытая
21	Диета и акне: факты и спорные вопросы	42159921	Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology : JEADV	2026	0	Закрытая
22	Лечебное питание при дерматологических заболеваниях: совместное консенсусное заявление итальянских обществ диетологии, дерматологии, нутрицевтики и эндокринологии	40358870	Current obesity reports	2025	9	Открытая
23	Обновлённые швейцарские практические рекомендации по лечению акне	40772752	Praxis	2025	0	Неизвестно

19. [Обновление доказательного руководства EuroGuiDerm по лечению акне: краткая версия](#)

Оригинал: Update of the EuroGuiDerm evidence-based guideline for the treatment of acne-Short version.

PMID: [41847993](#) | **DOI:** [10.1111/jdv.70331](#) | **Журнал:** Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology : JEADV, 2026-Jul

Тип: Клинические рекомендации | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** CC-BY |

Цитирований: 0

Актуальное на июль 2026 года обновление EuroGuiDerm пересмотрело рекомендации по изотретиноину, системным антибиотикам, гормональной терапии, спиронолактону и новым местным средствам, сохранив остальные разделы прежнего руководства. Диета не выделена среди трёх приоритетных клинических вопросов обновления; источник задаёт современный нормативный контекст и показывает, что ключевые доказательные рекомендации по акне остаются фармакологическими, а не диетическими.

20. [Рекомендации по ведению обыкновенного акне](#)

Оригинал: Guidelines of care for the management of acne vulgaris.

PMID: [38300170](#) | **DOI:** [10.1016/j.jaad.2023.12.017](#) | **Журнал:** Journal of the American Academy of Dermatology, 2024-May

Тип: Систематический обзор | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** Закрытая | **Цитирований:** 423

Руководство Американской академии дерматологии 2024 года основано на систематическом обзоре и оценке GRADE: представлены 18 доказательных рекомендаций и пять положений надлежащей практики, включая сильные рекомендации по бензоилпероксиду, местным ретиноидам и доксициклину и условные рекомендации по нескольким другим средствам. В опубликованном резюме диетическое вмешательство не входит в перечень рекомендованных лечебных методов; это важный ориентир для границ доказательной практики.

21. [Диета и акне: факты и спорные вопросы](#)

Оригинал: Diet and acne: Facts and controversies.

PMID: [42159921](#) | **DOI:** [10.1111/jdv.70504](#) | **Журнал:** Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology : JEADV, 2026-May-20

Тип: Обзор | **Доступ:** Закрытая | **Лицензия:** Закрытая | **Цитирований:** 0

Наиболее свежий обзор рассматривает молочные продукты, сывороточный белок, низкую гликемическую нагрузку, веганский и средиземноморский рационы. Авторы подчёркивают небольшое число контролируемых интервенционных исследований, трудность отделить влияние снижения массы тела и отсутствие оснований для жёстких ограничительных режимов; при этом допускают обсуждение сбалансированного питания и здоровой массы тела. Это наиболее прямой современный синтез вопроса о практическом консультировании.

22. [Лечебное питание при дерматологических заболеваниях: совместное консенсусное заявление итальянских обществ диетологии, дерматологии, нутрицевтики и эндокринологии](#)

Оригинал: Medical Nutrition Therapy in Dermatological Diseases: A Joint Consensus Statement of the Italian Association of Dietetics and Clinical Nutrition (ADI), the Italian Society of Dermatology and Sexually Transmitted Diseases (SIDeMaST), the Italian Society of Nutraceuticals (SINut), Club Ketodiets and Nutraceuticals "KetoNut-SINut" and the Italian Society of Endocrinology (SIE), Club Nutrition, Hormones and Metabolism.

PMID: [40358870](#) | **DOI:** [10.1007/s13679-025-00630-2](#) | **Журнал:** Current obesity reports, 2025-May-13

Тип: Обзор | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** CC-BY | **Цитирований:** 9

Междисциплинарное консенсусное заявление 2025 года рассматривает акне в контексте лечебного питания, включая средиземноморский рацион, омега-3, пробиотики и микронутриенты. Одновременно авторы прямо указывают, что литература ограничена небольшими исследованиями и отсутствием стандартизированных диетических рекомендаций. Источник полезен для отражения позиции экспертного сообщества, но консенсус не заменяет РКИ и не устанавливает обязательного исключения молока или продуктов с высоким гликемическим индексом.

23. [Обновлённые швейцарские практические рекомендации по лечению акне](#)

Оригинал: Updated Swiss Practice Recommendations for the Treatment of Acne.

PMID: [40772752](#) | **DOI:** [10.23785/PRAXIS.2025.07.003](#) | **Журнал:** Praxis, 2025-Jul

Тип: Клинические рекомендации | **Доступ:** Неизвестно | **Лицензия:** Неизвестна |

Цитирований: 0

Обновлённые швейцарские практические рекомендации предлагают при ведении пациентов с акне наряду с лечением консультировать их по вопросам питания, психологических аспектов, стресса и ухода за кожей; основой лечения остаются местные и системные препараты, а ответ на лечение рекомендуют оценивать примерно через 3 месяца. Это важный нормативный контрпример к трактовке отсутствия диеты в фармакологических руководствах как запрета на разговор о питании, но документ не устанавливает обязательного исключения молока или продуктов с высоким гликемическим индексом.

Переведем статью из этого обзора за 1 час

Загрузите PDF, а мы сделаем полный перевод, краткий конспект и красивую инфографику.

[Попробовать бесплатно →](#)

Также в Подтеме: еженедельные литобзоры, база международных клинреков и конспекты свежих мед. статей и подкастов каждый день.