

Диета при акне: доказательства связи с молочными продуктами и гликемической нагрузкой

06.10.2026

Информация актуальна на: 06.10.2026

Источников отобрано: 26 из 457 рассмотренных

Охват источников: международная PubMed-индексированная литература и источники вне PubMed.

Ключевые выводы

Главное

Наблюдательные исследования связывают молочные продукты и высокую гликемическую нагрузку с акне, но связь небольшая и не доказывает причинности. Испытания изменения рациона немногочисленны, малы и противоречивы, а исключение молочных продуктов в них не проверяли. Основные рекомендации не относят специальную диету к лечению акне.

Для молочных продуктов метаанализ 14 наблюдательных исследований в Nutrients, 78 529 участников, получил ОШ наличия акне 1,25, 95% ДИ 1,15–1,36 ¹. Исследование с менделевской рандомизацией у 20 416 взрослых датчан не нашло связи генотипа сохранённой активности лактазы с акне, ОШ 0,84, 95% ДИ 0,43–1,62, в возрасте 20–39 лет ⁷.

Снижение гликемической нагрузки дало клинический эффект в РКИ 43 мужчин, опубликованном в American Journal of Clinical Nutrition. За 12 недель число элементов уменьшилось на 23,5 против 12,0 в контроле, $p=0,03$. Масса тела в группе диеты при этом снизилась ¹⁷. В РКИ 84 пациентов, где обе группы применяли бензоилпероксид 2,5%, добавление низкогликемической диеты не дало статистически значимого различия через 12 недель, $p=0,931$ ¹⁹.

Рекомендации NICE (NG198, редакция 2026 года) указывают, что доказательств для специальных диет при акне недостаточно ²⁶. Американская академия дерматологии в рекомендациях 2024 года не дала рекомендации по диете и отнесла её к пробелам исследований ²². Швейцарские практические рекомендации 2025 года поддерживают консультирование по питанию без исключения молочных продуктов; основой начального лечения они считают наружный ретиноид, при большей тяжести вместе с бензоилпероксидом ²³.

Совместное консенсусное заявление итальянских обществ 2025 года расходится с этими документами и предлагает при акне очень низкокалорийную кетогенную терапию ²⁴. Клинические данные об этом режиме ограничены неконтролируемым исследованием 31 женщины с ожирением ²¹.

Что показывают исследования связи

- Для молока есть проспективные данные, но эффект невелик. У 6094 девушек при потреблении не менее двух порций в день относительно менее одной порции в неделю отношение распространённости акне составило 1,20, 95% ДИ 1,09–1,31. Питание оценивали раньше акне ³.
- Зависимость от вида продукта не установлена однозначно. Метаанализ в Nutrients сообщил связь с йогуртом, ОШ 1,36, 95% ДИ 1,05–1,77 ¹. Метаанализ в Clinical Nutrition статистически значимой связи с йогуртом и сыром не обнаружил; первичные исследования двух работ частично совпадают, поэтому это не независимая проверка ².
- Литература о гликемических факторах согласована по направлению, но не по величине эффекта. В систематическом обзоре в JAAD International 14 из 18 наблюдательных работ нашли положительную связь хотя бы для одной экспозиции, без общей оценки эффекта ¹¹. В небольшом исследовании «случай-контроль» средняя нагрузка составила 175 ± 35 у 44 пациентов с акне и 122 ± 28 у 44 участников контроля, $p < 0,001$ ¹³. Метаанализ 2025 года в Medicinus, пять исследований и 716 участников, получил для нагрузки стандартизованную разность средних 0,09, 95% ДИ от -0,30 до 0,49, при I^2 65–90%; этот результат не доказывает отсутствие связи ¹⁶.
- Данные о сывороточных добавках относятся к разным исходам. Исследование «случай-контроль» у 201 мужчины связало их приём с наличием акне, ОШ 2,94, 95% ДИ 1,11–7,82 ¹⁰. В РКИ 49 мужчин с уже существующими акне разность изменения числа элементов за шесть месяцев составила -5,99, 95% ДИ от -13,18 до 1,19; это не описывает возникновение акне у людей без заболевания ⁹.

Причинность и лечебный эффект изменения рациона

- Наблюдательная связь с молочными продуктами не устанавливает, что их исключение лечит акне. Метаанализ в Nutrients отмечает публикационное смещение, неоднородность и ослабление оценок после поправок ¹. Систематический обзор с последним поиском 4 октября 2021 года не нашёл диетических исследований вмешательства с молочными продуктами при акне ¹¹.
- Отрицательный результат менделевской рандомизации не исключает небольшого эффекта молока у взрослых. На него указывают широкий интервал, 303 случая акне и чувствительность диагностического опросника 50% ⁷.
- Испытания низкогликемической диеты малы и дают разные результаты. В нерандомизированном исследовании 43 юношей улучшение составило $26 \pm 6\%$ при низком индексе и $16 \pm 7\%$ при высоком, но межгрупповое различие не достигло статистической значимости ²⁰. РКИ 32 корейских пациентов сообщило улучшение

через десять недель, но размер межгруппового эффекта неизвестен ¹⁸. В положительном РКИ одновременно менялись состав рациона и масса тела, поэтому самостоятельный эффект гликемической нагрузки не установлен ¹⁷.

- Незначимый результат испытания с бензоилпероксидом не доказывает эквивалентность схем. Группы исходно различались по семейному анамнезу и использованию косметики, а приверженность диете достигала 75% ¹⁹.

Безопасность и ограничения применимости

- Изменение массы тела было частью изученного вмешательства. В положительном 12-недельном РКИ масса при низкогликемической диете уменьшилась на $2,9 \pm 0,8$ кг против увеличения на $0,5 \pm 0,3$ кг в контроле, $p < 0,001$ ¹⁷.
- Данные о диетических вмешательствах получены в основном у подростков и молодых взрослых. После исключения вероятных повторных публикаций систематический обзор оценил средний возраст участников в 20,2 года, что ограничивает перенос на другие возрастные группы ¹¹.
- Испытание сывороточного белка включало мужчин 18–25 лет с лёгкими или умеренными акне. Тяжёлые акне и недавний приём изотретиноина, системных антибиотиков или анаболических стероидов были критериями исключения, поэтому результат не описывает эти ситуации ⁹.
- Кетогенное исследование ограничено ранее не лечеными женщинами 18–30 лет с ожирением I степени. Его результат не переносится на пациентов с нормальной массой тела ²¹.

Открытые вопросы

- Нет рандомизированного исследования, в котором уменьшение потребления молока или исключение отдельных молочных продуктов сравнивали бы при одинаковой лекарственной терапии и клинической оценке тяжести.
- Нет исследования, где эффект гликемической нагрузки отделён от изменения калорийности, белка и массы тела, а гликемический индекс и нагрузку оценивали отдельно.
- Нет многоцентрового испытания диеты на фоне стандартизованного лечения с контролем приверженности и наблюдением после окончания вмешательства.
- Нет долгосрочных данных о пищевой полноценности, изменении массы тела и вреде диетических ограничений у подростков и пациентов без ожирения.

Как составлен обзор

Мы искали исследования связи молочных продуктов и гликемических характеристик рациона с наличием и тяжестью акне, а также работы о намеренном изменении питания. Поиск в PubMed не ограничивали по годам и дизайну; описания случаев, письма и редакционные статьи исключали. Разделили тему на три направления: привычное

потребление молочных продуктов, гликемический индекс и нагрузка рациона, диетические вмешательства как дополнение к лечению. Отдельно проверяли временную последовательность измерений, клинические исходы, контрольную группу и повторные публикации одной выборки. Вне PubMed искали профильные документы и обзоры, учли действующую онлайн-версию рекомендаций NICE и метаанализ в Medicinus. Для клинического контекста сопоставили рекомендации Американской академии дерматологии, швейцарский экспертный документ и итальянское консенсусное заявление. Проверили рубрикатор клинических рекомендаций Минздрава России, однако содержательную оценку российских положений о диете не завершили. Выводы ограничили перечисленными источниками и сроками поиска отдельных обзоров; полноту учёта публикаций 2026 года не утверждаем.

Не вошло в основной список, но учтено

- **33462816**: Diet and acne: review of the evidence from 2009 to 2020. Более ранний широкий систематический обзор не даёт объединённой оценки лечебного эффекта. Его роль лучше выполняет более поздний обзор с анализом повторных публикаций одной выборки и отдельным рассмотрением гликемических и молочных экспозиций.
- **39624570**: Effect of a Low-Glycemic-Load Diet and Dietary Counseling on Acne Vulgaris Severity Among Female Patients Aged 15 to 35 Years. В небольшом исследовании 50 женщин средний балл тяжести в группе вмешательства снизился с 2,68 до 1,56. Одновременно выросло потребление воды, а тяжесть оценивали по неясной шкале, поэтому самостоятельный эффект гликемической нагрузки выделить нельзя.

Направление 1. Молочные продукты и акне

Из 162 найденных статей отобрано 10.

Для молока выявлена небольшая статистическая связь с наличием акне, особенно в подростковых выборках. Весомее проспективные исследования, в которых питание оценивали раньше акне, но и они опирались на самоотчёты. У девушек связь обнаружили для нескольких видов молока ³, у юношей наиболее последовательным был результат для обезжиренного молока ⁴. Это отдельные женская и мужская выборки одного исследовательского проекта, а не полностью независимые программы исследований. Крупное ретроспективное исследование женщин также поддерживает связь ⁶, но школьный рацион вспоминали после сообщения о перенесённых подростковых акне ⁶.

Метаанализы обобщают частично совпадающие первичные исследования, поэтому не подтверждают друг друга независимо. Они согласуются по направлению связи для молока, но расходятся по её величине и по йогурту и сыру ¹². Более высокая объединённая оценка для обезжиренного молока не доказывает, что оно причинно опаснее цельного, потому что это не прямое сравнение продуктов с устранением смешивающих факторов ¹. Норвежское продольное исследование, напротив, связало последующую тяжесть акне

преимущественно с высоким потреблением жирных молочных продуктов; для юношей оценка была неточной, ОШ 4,81, 95% ДИ 1,59–14,56⁵. Данные взрослых тоже неоднозначны. Во французском поперечном анализе связь с молоком была пограничной, скорректированное ОШ 1,12, 95% ДИ 1,00–1,25⁸, а датское исследование не обнаружило наблюдательной или генетической связи⁷.

Данные о сывороточных добавках стоят отдельно от данных об обычных молочных продуктах. Исследование «случай-контроль» среди посетителей фитнес-центров выявило связь с наличием акне¹⁰, тогда как небольшое двойное слепое РКИ оценивало изменение уже существующих акне при приёме 30 г сывороточного белка в сутки и не выявило ухудшения относительно другой питательной добавки⁹. Различия дизайна, сравнения и исходов не позволяют ни объявить сывороточный белок универсальным провокатором, ни распространить результат РКИ на все молочные продукты.

#	Статья	PMID	Журнал	Год	Цит.	Доступ
1	Потребление молочных продуктов и вульгарные акне: систематический обзор и метаанализ данных 78 529 детей, подростков и молодых взрослых	30096883	Nutrients	2018	144	Открытая
2	Потребление молочных продуктов и развитие акне: метаанализ наблюдательных исследований	29778512	Clinical Nutrition (Edinburgh, Scotland)	2019	73	Закрытая
3	Потребление молока и акне у девочек-подростков	17083856	Dermatology Online Journal	2006	186	
4	Потребление молока и акне у мальчиков-подростков	18194824	Journal of the American Academy of Dermatology	2008	270	Открытая
5	Акне и молочные продукты в подростковом возрасте: результаты норвежского продольного исследования	27422392	Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology : JEADV	2017	76	Закрытая
6	Потребление молочных продуктов в старших классах школы и подростковые акне	15692464	Journal of the American Academy of Dermatology	2005	315	Открытая
7	Сохранение активности лактазы, потребление молока и акне у взрослых: исследование методом менделевской рандомизации у 20 416 взрослых датчан	30096803	Nutrients	2018	32	Открытая
8	Связь акне у взрослых с пищевым поведением: результаты проспективного когортного исследования NutriNet-Santé	32520303	JAMA Dermatology	2020	106	Открытая
9	Сывороточный белок и акне у мужчин: двойное слепое	38291989	The Journal of Dermatology	2024	5	Открытая

#	Статья	PMID	Журнал	Год	Цит.	Доступ
	рандомизированное контролируемое исследование					
10	Влияние добавок сывороточного белка на вульгарные акне у подростков и молодых мужчин: исследование «случай-контроль» в Северной Иордании	38633058	Dermatology Research and Practice	2024	6	Открытая

1. Потребление молочных продуктов и вульгарные акне: систематический обзор и метаанализ данных 78 529 детей, подростков и молодых взрослых

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

Журнал: Nutrients, 2018-Aug-09 | **Тип:** Систематический обзор и метаанализ | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** CC-BY | **Цитирований:** 144

Обобщены 14 наблюдательных исследований участников 7–30 лет. Для любых молочных продуктов ОШ наличия акне составило 1,25, 95% ДИ 1,15–1,36, для молока 1,28, 95% ДИ 1,13–1,44. Работа позволяет оценить масштаб эпидемиологической связи и различия между продуктами, но неоднородность, публикационное смещение и ослабление скорректированных оценок не позволяют считать её доказательством причинности или пользы исключения молочных продуктов.

[Оригинал](#)

[Аннотация на русском](#)

2. Потребление молочных продуктов и развитие акне: метаанализ наблюдательных исследований

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

Журнал: Clinical Nutrition (Edinburgh, Scotland), 2019-Jun | **Тип:** Метаанализ наблюдательных исследований | **Доступ:** Закрытая | **Лицензия:** Без открытой лицензии | **Цитирований:** 73

Метаанализ сравнивает максимальное и минимальное потребление и дополнительно анализирует зависимость от количества продукта. Для молока ОШ составило 1,48, 95% ДИ 1,31–1,66, для обезжиренного молока 1,82, 95% ДИ 1,34–2,47; статистически значимой связи с йогуртом и сыром не обнаружено. Включён для оценки расхождений по продуктам, а не как независимое подтверждение предыдущего метаанализа, потому что первичные исследования частично совпадают.

[Оригинал](#)

[Аннотация на русском](#)

3. Потребление молока и акне у девочек-подростков

Milk consumption and acne in adolescent girls.

Журнал: Dermatology Online Journal, 2006-May-30 | **Тип:** Проспективное когортное исследование | **Цитирований:** 186

У 6094 девушек питание оценивали в 1996–1998 годах, наличие и тяжесть акне в 1999 году. При потреблении не менее двух порций молока в день относительно менее одной порции в неделю скорректированное отношение распространенностей составило 1,20, 95% ДИ 1,09–1,31. Последовательность измерений усиливает доказательство связи, но самоотчёты и остаточное смешение не позволяют сделать причинный вывод.

Оригинал

Аннотация на русском

4. Потребление молока и акне у мальчиков-подростков

Milk consumption and acne in teenaged boys.

Журнал: Journal of the American Academy of Dermatology, 2008-May | **Тип:** Проспективное когортное исследование | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** Без открытой лицензии | **Цитирований:** 270

Мужская выборка того же исследовательского проекта включала 4273 участника, у которых питание оценивали раньше акне. Для обезжиренного молока при потреблении более двух порций в день относительно менее одной в неделю отношение распространенностей составило 1,19, 95% ДИ 1,01–1,40. Работа показывает различия по полу и продуктам; неполный отклик, самооценка акне и отсутствие учёта стероидов ограничивают надёжность.

Оригинал

Аннотация на русском

5. Акне и молочные продукты в подростковом возрасте: результаты норвежского продольного исследования

Acne and dairy products in adolescence: results from a Norwegian longitudinal study.

Журнал: Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology : JEADV, 2017-Mar | **Тип:** Продольное когортное исследование | **Доступ:** Закрытая | **Лицензия:** Без открытой лицензии | **Цитирований:** 76

Потребление молочных продуктов в 15–16 лет сопоставили с самооценкой акне через три года. У юношей с исключительно высоким потреблением жирных молочных продуктов ОШ умеренных или тяжёлых акне составило 4,81, 95% ДИ 1,59–14,56; у девушек для высокого общего потребления 1,80, 95% ДИ 1,02–3,16. Результат противоречит простому объяснению через обезжиренное молоко; сами авторы указывают на множественную проверку гипотез.

Оригинал

Аннотация на русском

6. Потребление молочных продуктов в старших классах школы и подростковые акне

High school dietary dairy intake and teenage acne.

Журнал: Journal of the American Academy of Dermatology, 2005-Feb | **Тип:** Ретроспективное наблюдательное исследование | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** Без открытой лицензии | **Цитирований:** 315

Анализ 47 355 женщин сопоставил воспоминания о школьном питании с перенесёнными тяжёлыми подростковыми акне, диагностированными врачом. Для общего потребления молока отношение распространенностей составило 1,22, 95% ДИ 1,03–1,44, для обезжиренного 1,44, 95% ДИ 1,21–1,72. Крупная выборка объясняет влияние работы на литературу, но сведения о питании собирали после сообщения об акне, что повышает вероятность ошибок воспоминания.

[Оригинал](#)

[Аннотация на русском](#)

7. Сохранение активности лактазы, потребление молока и акне у взрослых: исследование методом менделевской рандомизации у 20 416 взрослых датчан

Lactase Persistence, Milk Intake, and Adult Acne: A Mendelian Randomization Study of 20,416 Danish Adults.

Журнал: Nutrients, 2018-Aug-08 | **Тип:** Поперечное исследование с менделевской рандомизацией | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** CC-BY | **Цитирований:** 32

У 20 416 взрослых проверили наблюдательную связь и связь акне с генетически обусловленными различиями потребления молока. Для генотипа сохранённой активности лактазы ОШ составило 0,84, 95% ДИ 0,43–1,62, в возрасте 20–39 лет и 0,99, 95% ДИ 0,52–1,88, после 40 лет. Работа дополняет оценку причинности, но 303 случая акне и низкая чувствительность опросника не позволяют исключить небольшой эффект.

[Оригинал](#)

[Аннотация на русском](#)

8. Связь акне у взрослых с пищевым поведением: результаты проспективного когортного исследования NutriNet-Santé

Association Between Adult Acne and Dietary Behaviors: Findings From the NutriNet-Santé Prospective Cohort Study.

Журнал: JAMA Dermatology, 2020-Aug-01 | **Тип:** Поперечный анализ внутри когорты | **Доступ:** Открытая | **Цитирований:** 106

Несмотря на название когорты, публикация представляет поперечный анализ 24 452 взрослых, 75% женщин. Текущие акне были связаны с молоком, скорректированное ОШ 1,12, 95% ДИ 1,00–1,25, и сладкими напитками, 1,18, 95% ДИ 1,01–1,38. Работа расширяет

возрастной контекст, но не устанавливает временную последовательность, клиническую тяжесть или прямую связь с измеренной гликемической нагрузкой.

Оригинал

Аннотация на русском

9. Сывороточный белок и акне у мужчин: двойное слепое рандомизированное контролируемое исследование

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

Журнал: The Journal of Dermatology, 2024-Jul | **Тип:** Рандомизированное контролируемое исследование | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** Без открытой лицензии | **Цитирований:** 5

В течение шести месяцев 49 мужчин с лёгкими или умеренными акне получали 30 г сывороточного белка в сутки с дополнительной питательной смесью либо смесь без сывороточного белка. Межгрупповая разность изменения числа элементов на лице составила −5,99, 95% ДИ от −13,18 до 1,19. Это прямое контролируемое исследование экспозиции, но его результат относится к сравнению добавок, а не к обычному рациону или всем молочным продуктам.

Оригинал

Аннотация на русском

10. Влияние добавок сывороточного белка на вульгарные акне у подростков и молодых мужчин: исследование «случай-контроль» в Северной Иордании

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

Журнал: Dermatology Research and Practice, 2024 | **Тип:** Исследование «случай-контроль» | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** CC-BY | **Цитирований:** 6

Среди 201 мужчины, посещавшего фитнес-центры, сывороточные добавки принимали 47% участников с акне и 27,7% контроля. После многофакторной поправки ОШ составило 2,94, 95% ДИ 1,11–7,82; связи с тяжестью акне не выявили. Работа показывает наблюдательный сигнал для концентрированных добавок, но отбор участников, воспоминания о приёме и остаточное смешение не позволяют считать его доказательством провокации акне.

Оригинал

Аннотация на русском

Направление 2. Гликемическая нагрузка рациона и акне

Из 157 найденных статей отобрано 6.

Наблюдательные данные чаще поддерживают связь высокого гликемического индекса или нагрузки с акне, но точную величину эффекта установить нельзя. В систематическом обзоре положительную связь хотя бы с одним показателем нашли 14 из 18 наблюдательных исследований; в эту группу вошли не только измеренные индекс и нагрузка, но также

сладости и потребление углеводов. Объединённой оценки эффекта авторы не представили ¹¹. Наиболее прямые количественные данные получены в небольшом малайзийском исследовании, где средняя гликемическая нагрузка составляла 175 ± 35 у пациентов с акне и 122 ± 28 у контроля, по 44 участника в каждой группе ¹³. Ещё две работы поддерживают направление связи по уровню значимости. В сравнении 50 пациентов и 36 здоровых участников нагрузка была выше при акне, $p=0,001$ ¹⁴. В поперечном исследовании 248 молодых взрослых с самооценкой тяжести акне гликемический индекс был выше при умеренных или тяжёлых акне, $p<0,001$ ¹⁵.

Крупные выборки не обязательно дают более прямой ответ. Во французском исследовании 24 452 взрослых сладкие напитки были связаны с текущими акне, скорректированное ОШ 1,18, 95% ДИ 1,01–1,38, однако гликемический индекс и нагрузку непосредственно не измеряли ⁸. Сингапурско-малайзийская работа связала более благоприятный показатель качества рациона на основе гликемического индекса с меньшей вероятностью акне, но этот показатель не равен измеренной гликемической нагрузке ¹². Метаанализ 2025 года сообщил одинаковые статистически незначимые оценки для индекса и нагрузки: стандартизованная разность средних 0,09, 95% ДИ от -0,30 до 0,49; он включил всего 716 участников по всем изучавшимся экспозициям, с общей неоднородностью I^2 65–90% ¹⁶. Этот результат показывает неопределённость, а не отсутствие связи. Наблюдательные значения нагрузки не задают лечебного порога; испытания с назначенным изменением рациона разобраны в третьем направлении.

#	Статья	PMID	Журнал	Год	Цит.	Доступ
11	Диета и акне: систематический обзор	35373155	JAAD International	2022	94	Открытая
12	Член В семейства голгина A7 (GOLGA7B) как вероятный новый ген, связывающий рацион с высоким гликемическим индексом с вульгарными акне	35416335	Experimental Dermatology	2022	6	Открытая
13	Рацион с высокой гликемической нагрузкой, потребление молока и мороженого связаны с вульгарными акне у молодых взрослых в Малайзии: исследование «случай-контроль»	22898209	BMC Dermatology	2012	133	Открытая
14	Гликемические характеристики рациона, инсулинорезистентность и уровень адипонектина при вульгарных акне	27061046	Journal of the American Academy of Dermatology	2016	122	Открытая
15	Связь пищевых факторов, сообщённых участниками, с воспринимаемой тяжестью акне в когорте молодых взрослых Нью-Йорка	24412232	Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics	2014	106	Закрытая

#	Статья	PMID	Журнал	Год	Цит.	Доступ
16	Роль гликемической нагрузки, молочных продуктов и жирных кислот при акне: систематический обзор и метаанализ	источник	Medicinus	2025		Открытая

11. Диета и акне: систематический обзор

Diet and acne: A systematic review.

Журнал: JAAD International, 2022-Jun | **Тип:** Систематический обзор | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** CC-BY-NC-ND | **Цитирований:** 94

Обзор включил 28 наблюдательных исследований и шесть публикаций контролируемых вмешательств. Среди 18 работ о гликемическом индексе, нагрузке, сладостях или углеводах 14 сообщили хотя бы одну положительную связь. Он помогает оценить согласованность литературы и выявить повторные публикации одной выборки, но не даёт объединённой величины эффекта и не позволяет приравнивать все углеводные экспозиции к измеренной гликемической нагрузке.

[Оригинал](#)

[Аннотация на русском](#)

12. Член В семейства голгина A7 (GOLGA7B) как вероятный новый ген, связывающий рацион с высоким гликемическим индексом с вульгарными акне

Golgin A7 family member B (GOLGA7B) is a plausible novel gene associating high glycaemic index diet with acne vulgaris.

Журнал: Experimental Dermatology, 2022-Aug | **Тип:** Наблюдательное исследование «случай-контроль» с геномным и транскриптомным анализом | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** Без открытой лицензии | **Цитирований:** 6

Сингапурско-малайзийская выборка включала 3207 случаев акне и 2521 участника контроля; тяжесть оценили у 1869 случаев, рубцевание у 1341. Более благоприятный показатель качества рациона на основе гликемического индекса был связан с меньшей вероятностью акне и рубцевания. Работа расширяет популяционную применимость, но показатель качества рациона не равен измеренной гликемической нагрузке, а молекулярные результаты не доказывают клинический эффект диеты.

[Оригинал](#)

[Аннотация на русском](#)

13. Рацион с высокой гликемической нагрузкой, потребление молока и мороженого связаны с вульгарными акне у молодых взрослых в Малайзии: исследование «случай-контроль»

High glycemic load diet, milk and ice cream consumption are related to acne vulgaris in Malaysian young adults: a case control study.

Журнал: BMC Dermatology, 2012-Aug-16 | **Тип:** Исследование «случай-контроль» | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** Без открытой лицензии | **Цитирований:** 133

У 44 пациентов с акне и 44 участников контроля 18–30 лет рацион оценивали по трёхдневному пищевому дневнику, тяжесть акне определял дерматолог. Средняя гликемическая нагрузка составила 175 ± 35 против 122 ± 28 , $p < 0,001$. Это прямое количественное сравнение экспозиции, но клинический набор случаев, университетский контроль и малая выборка ограничивают причинную интерпретацию.

[Оригинал](#)

[Аннотация на русском](#)

14. Гликемические характеристики рациона, инсулинорезистентность и уровень адипонектина при вульгарных акне

Dietary glycemic factors, insulin resistance, and adiponectin levels in acne vulgaris.

Журнал: Journal of the American Academy of Dermatology, 2016-Jul | **Тип:** Поперечное исследование «случай-контроль» | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** Без открытой лицензии | **Цитирований:** 122

Сравнили 50 молодых взрослых с акне без ожирения и 36 здоровых участников. Гликемический индекс и нагрузка были выше при акне, $p = 0,022$ и $p = 0,001$ соответственно. Работа непосредственно оценивает нужные пищевые экспозиции, но поперечный дизайн и ограниченная популяция не позволяют оценить причинность и распространить результат на другие возрастные группы.

[Оригинал](#)

[Аннотация на русском](#)

15. Связь пищевых факторов, сообщённых участниками, с воспринимаемой тяжестью акне в когорте молодых взрослых Нью-Йорка

Relationships of self-reported dietary factors and perceived acne severity in a cohort of New York young adults.

Журнал: Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 2014-Mar | **Тип:** Поперечное исследование | **Доступ:** Закрытая | **Лицензия:** Без открытой лицензии | **Цитирований:** 106

В выборке 248 взрослых 18–25 лет привычное питание сопоставили с самооценкой акне. У участников с умеренными или тяжёлыми акне гликемический индекс, общее и добавленное потребление сахара были выше, для каждого сравнения $p < 0,001$. Работа относится к

воспринимаемой тяжести, а не только наличие акне, но самооценка тяжести и связанные между собой пищевые факторы затрудняют выделение самостоятельного эффекта.

Оригинал

Аннотация на русском

16. Роль гликемической нагрузки, молочных продуктов и жирных кислот при акне: систематический обзор и метаанализ

The Role of Glycemic Load, Dairy, and Fatty Acids in Acne Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis

Журнал: Medicinus, 2025-10-1 | **Тип:** Систематический обзор и метаанализ | **Доступ:** Открытая

Синтез пяти исследований, всего 716 участников, сообщил одинаковую стандартизованную разность средних для гликемической нагрузки и индекса: 0,09, 95% ДИ от -0,30 до 0,49. Общая неоднородность составляла I^2 65–90%, а оценка для молочных продуктов была крайне неточной. Работа включена как несогласующийся результат; малый охват и смешение экспозиций и исходов не позволяют считать отсутствие статистической значимости доказательством отсутствия связи.

Оригинал

Направление 3. Изменение рациона как дополнение к лечению акне

Из 347 найденных статей отобрано 10.

Контролируемые данные об изменении рациона, включённые в обзор, относятся главным образом к снижению гликемической нагрузки, а не к исключению молочных продуктов. Этот вывод касается сравнительных исследований, а не всех опубликованных диетических вмешательств. Их объём невелик. Систематический обзор после учёта вероятного повторного использования одной выборки в трёх публикациях оценил число уникальных участников контролируемых диетических исследований в 202¹¹. Небольшие исследования без одинаковой лекарственной терапии в обеих группах дают разную картину. В нерандомизированном восьминедельном исследовании 43 юношей улучшение составило $26 \pm 6\%$ при низком индексе и $16 \pm 7\%$ при высоком, но межгрупповое различие не достигло статистической значимости²⁰. РКИ 32 корейских пациентов сообщило улучшение через десять недель, но размер межгруппового эффекта неизвестен¹⁸. Положительные результаты таких исследований не показывают, что диета добавляет пользу к лекарственному лечению. Самое прямое исследование такого добавления, 84 пациента на наружном бензоилпероксиде 2,5%, не обнаружило статистически значимого межгруппового различия через 12 недель¹⁹. Общая лекарственная терапия здесь не недостаток сама по себе, потому что позволяет оценить именно дополнительную пользу диеты. Однако исходные различия групп и неполная приверженность ограничивают вывод, а незначимый результат не доказывает эквивалентность схем.

В положительном РКИ рацион давал 25% энергии из белка и 45% из углеводов с низким гликемическим индексом в течение 12 недель, кожу оценивали ежемесячно. Это схема одного исследования, а не установленный стандарт лечения ¹⁷. В исследовании добавления диеты к бензоилпероксиду целевой состав составлял 45% энергии из углеводов с низкой гликемической нагрузкой, 25% из белка и 30% из жиров. Диетолог подбирал меню под исходный рацион; предусмотренная калорийность составляла 1900 ± 300 ккал/сут, приверженность достигала 75%. Обе группы применяли гель бензоилпероксида 2,5% и мягкое некомедогенное очищающее средство, кожу оценивали на 4-й, 8-й и 12-й неделях. Частоту нанесения геля авторы не указывают ¹⁹. Эти параметры описывают протоколы двух исследований, а не универсальный рацион для подростка или взрослого. В рассмотренных контролируемых исследованиях нет схемы исключения молочных продуктов с доказанной продолжительностью, критериями успеха, смены или отмены.

Рекомендации NICE (NG198) в действующей редакции 2026 года прямо указывают, что доказательств недостаточно для назначения специальных диет при акне, и предлагают обычные советы по сбалансированному питанию ²⁶. Американская академия дерматологии в рекомендациях 2024 года не сформулировала рекомендацию по диетическому лечению и отнесла его к пробелам доказательной базы ²². Швейцарские практические рекомендации 2025 года поддерживают консультирование по питанию, но не предлагают исключать молочные продукты. Основой начального лечения они считают наружный ретиноид, при большей тяжести в сочетании с бензоилпероксидом. По этим рекомендациям ответ на лечение оценивают через 3 месяца, ориентируясь на снижение воспалительных элементов примерно на 50%, а при недостаточном ответе пересматривают терапию. Это критерий лекарственного лечения, не валидированный критерий эффективности диеты ²³.

Совместное консенсусное заявление итальянских обществ 2025 года занимает более активную позицию и предлагает 45-дневную очень низкокалорийную кетогенную терапию: 650–800 ккал/сут, углеводы менее 30 г/сут, жиры 20 г/сут, белок 0,8–1,2 г/кг идеальной массы тела в сутки ²⁴. Это не обычное снижение гликемической нагрузки и не рекомендация, подтвержденная крупными контролируемыми исследованиями акне. Положительный клинический сигнал получен в неконтролируемой работе у молодых женщин с ожирением I степени ²¹. Итальянский протокол расходится с позицией NICE, Американской академии дерматологии и швейцарских рекомендаций и не служит независимым подтверждением эффективности. Авторы нарративного обзора 2026 года в JEADV поддерживают сбалансированное питание и здоровую массу тела без ограничительных и потенциально вредных режимов ²⁵. Позицию российских клинических рекомендаций по диете при акне обзор не оценивал; это пробел обзора, а не вывод об отсутствии российской рекомендации.

#	Статья	PMID	Журнал	Год	Цит.	Доступ
17	Диета с низкой гликемической нагрузкой улучшает симптомы у пациентов с вульгарными акне:	17616769	The American Journal of Clinical Nutrition	2007	299	Открытая

#	Статья	PMID	Журнал	Год	Цит.	Доступ
	рандомизированное контролируемое исследование					
18	Клинический и гистологический эффект диеты с низкой гликемической нагрузкой при лечении вульгарных акне у корейских пациентов: рандомизированное контролируемое исследование	22678562	Acta Dermato-venereologica	2012	158	Открытая
19	Рандомизированное контролируемое исследование наружного геля бензоилпероксида 2,5% в сочетании с диетой с низкой гликемической нагрузкой по сравнению с наружным гелем бензоилпероксида 2,5% и обычным рационом при акне 1–3-й степени	30264745	Indian Journal of Dermatology, Venereology and Leprology	2019	16	Открытая
20	Влияние гликемического индекса углеводов на вульгарные акне	22253996	Nutrients	2010	62	Открытая
21	Очень низкокалорийная кетогенная диета: инструмент лечебного питания при акне?	38556870	Journal of Translational Medicine	2024	22	Открытая
22	Клинические рекомендации по ведению пациентов с вульгарными акне	38300170	Journal of the American Academy of Dermatology	2024	494	Открытая
23	Обновлённые швейцарские практические рекомендации по лечению акне	40772752	Praxis	2025	0	
24	Лечебное питание при дерматологических заболеваниях: совместное консенсусное заявление Итальянской ассоциации диетологии и клинического питания (ADI), Итальянского общества дерматологии и инфекций, передаваемых половым путём (SIDeMaST), Итальянского общества нутрицевтики (SINut), Клуба кетогенных диет и нутрицевтиков «KetoNut-SINut» и Итальянского общества эндокринологии (SIE), Клуба питания, гормонов и обмена веществ	40358870	Current Obesity Reports	2025	11	Открытая
25	Диета и акне: факты и спорные вопросы	42159921	Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology :	2026	2	Закрытая

#	Статья	PMID	Журнал	Год	Цит.	Доступ
			JEADV			
26	Вульгарные акне: ведение пациентов (NG198), рекомендации	источник	National Institute for Health and Care Excellence (NICE)	2026		Открытая

17. Диета с низкой гликемической нагрузкой улучшает симптомы у пациентов с вульгарными акне: рандомизированное контролируемое исследование

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

Журнал: The American Journal of Clinical Nutrition, 2007-Jul | **Тип:** Рандомизированное контролируемое исследование | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** Без открытой лицензии | **Цитирований:** 299

В 12-недельное исследование включили 43 мужчин 15–25 лет; дерматолог оценивал кожу вслепую ежемесячно. Число элементов уменьшилось на $23,5 \pm 3,9$ при диете с низкой гликемической нагрузкой и на $12,0 \pm 3,5$ в контроле, $p=0,03$. Это прямое подтверждение возможной клинической пользы, но одновременно менялись состав рациона и масса тела, поэтому самостоятельный эффект гликемической нагрузки не установлен.

[Оригинал](#)
[Аннотация на русском](#)

18. Клинический и гистологический эффект диеты с низкой гликемической нагрузкой при лечении вульгарных акне у корейских пациентов: рандомизированное контролируемое исследование

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

Журнал: Acta Dermato-venereologica, 2012-May | **Тип:** Рандомизированное контролируемое исследование | **Доступ:** Открытая | **Цитирований:** 158

В исследовании 32 пациентов с лёгкими или умеренными акне сравнили диету с низкой гликемической нагрузкой и контроль в течение десяти недель. Авторы сообщили уменьшение воспалительных и невоспалительных элементов, сопровождавшееся гистологическими изменениями. Работа дополняет клинический сигнал в другой популяции, но размер клинического эффекта неизвестен, а гистология не заменяет его оценку.

[Оригинал](#)
[Аннотация на русском](#)

19. Рандомизированное контролируемое исследование наружного геля бензоилпероксида 2,5% в сочетании с диетой с низкой гликемической нагрузкой по сравнению с наружным гелем бензоилпероксида 2,5% и обычным рационом при акне 1–3-й степени

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).

Журнал: Indian Journal of Dermatology, Venereology and Leprology, 2019 | **Тип:**

Рандомизированное контролируемое исследование | **Доступ:** Открытая | **Цитирований:** 16

У 84 пациентов проверили дополнительный эффект диеты при одинаковом применении бензоилпероксида 2,5% и очищающего средства. Через 12 недель межгрупповое различие числа элементов не достигло статистической значимости, $p=0,931$. Работа непосредственно отвечает на вопрос о дополнении к лечению, но исходный дисбаланс групп и приверженность до 75% ограничивают вывод и не доказывают эквивалентность.

Оригинал

Аннотация на русском

20. Влияние гликемического индекса углеводов на вульгарные акне

Effect of the glycemic index of carbohydrates on Acne vulgaris.

Журнал: Nutrients, 2010-Oct | **Тип:** Нерандомизированное контролируемое исследование |

Доступ: Открытая | **Лицензия:** CC-BY | **Цитирований:** 62

58 юношей попеременно, не случайным образом, распределили на рационы с низким и высоким гликемическим индексом; восемь недель завершили 43 участника. Воспалительные акне уменьшились на $26 \pm 6\%$ и $16 \pm 7\%$ соответственно, но межгрупповое различие не было статистически значимым. Работа помогает отделить улучшение внутри группы от преимущества вмешательства; неслучайное распределение, выбывание и короткий срок снижают надёжность.

Оригинал

Аннотация на русском

21. Очень низкокалорийная кетогенная диета: инструмент лечебного питания при акне?

Very low-calorie ketogenic diet (VLCKD): a therapeutic nutritional tool for acne?

Журнал: Journal of Translational Medicine, 2024-Mar-31 | **Тип:** Проспективное

неконтролируемое исследование до и после вмешательства | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** CC-BY | **Цитирований:** 22

У 31 ранее не леченной женщины 18–30 лет с умеренными акне и ожирением I степени после 45 дней диеты показатель тяжести по GAGS уменьшился на $31,46 \pm 9,53\%$, дерматологический индекс качества жизни на $45,44 \pm 24,02\%$. Работа представляет

клинический сигнал в особой популяции, но без контроля нельзя отделить действие кетогенного рациона от ограничения калорий, снижения массы тела и естественного изменения акне.

[Оригинал](#)[Аннотация на русском](#)

22. Клинические рекомендации по ведению пациентов с вульгарными акне

Guidelines of care for the management of acne vulgaris.

Журнал: Journal of the American Academy of Dermatology, 2024-May | **Тип:** Клинические рекомендации | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** Без открытой лицензии | **Цитирований:** 494

Документ Американской академии дерматологии для пациентов от девяти лет подготовлен с систематическими обзорами и применением GRADE. Он содержит 18 доказательных рекомендаций и пять положений надлежащей практики, но не формулирует рекомендацию по диетическому лечению и прямо относит его к пробелам исследований. Документ не относит диету к установленной терапии акне, но отсутствие рекомендации не доказывает отсутствие эффекта.

[Оригинал](#)[Аннотация на русском](#)

23. Обновлённые швейцарские практические рекомендации по лечению акне

Updated Swiss Practice Recommendations for the Treatment of Acne.

Журнал: Praxis, 2025-Jul | **Тип:** Экспертные практические рекомендации | **Цитирований:** 0

Рекомендации разработаны после обзора литературы и согласования методом Дельфи. Они поддерживают консультирование по питанию, но не рекомендуют исключение молочных продуктов; общий ориентир ответа на лечение составляет снижение воспалительных элементов примерно на 50% за три месяца. Документ показывает место диетических советов рядом с лекарственной терапией. У диетической рекомендации нет отдельной градации, а организацию встречи финансировала компания.

[Оригинал](#)[Аннотация на русском](#)

24. Лечебное питание при дерматологических заболеваниях: совместное консенсусное заявление Итальянской ассоциации диетологии и клинического питания (ADI), Итальянского общества дерматологии и инфекций, передаваемых половым путём (SIDeMaST), Итальянского общества нутрицевтики (SINut), Клуба кетогенных диет и нутрицевтиков «KetoNut-SINut» и Итальянского общества эндокринологии (SIE), Клуба питания, гормонов и обмена веществ

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.

Журнал: Current Obesity Reports, 2025-May-13 | **Тип:** Консенсусное заявление | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** CC-BY | **Цитирований:** 11

Совместный экспертный документ предлагает при акне 45-дневную очень низкокалорийную кетогенную терапию: 650–800 ккал/сут, менее 30 г углеводов, 20 г жиров и 0,8–1,2 г белка на килограмм идеальной массы тела. Он включён для отражения расхождения рекомендаций, а не доказанной эффективности. Поддерживающие данные ограничены, протокол отличается от обычной низкогликемической диеты, долгосрочная безопасность при акне не установлена.

[Оригинал](#)

[Аннотация на русском](#)

25. Диета и акне: факты и спорные вопросы

Diet and acne: Facts and controversies.

Журнал: Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology : JEADV, 2026-May-20 | **Тип:** Нарративный обзор | **Доступ:** Закрытая | **Лицензия:** Без открытой лицензии | **Цитирований:** 2

Современный обзор рассматривает питание при акне и практическое консультирование, подчёркивая малое число контролируемых вмешательств и смешивающее влияние снижения массы тела. Это нарративный обзор, а не источник количественных оценок эффективности. Авторы поддерживают сбалансированное питание и здоровую массу тела, избегая ограничительных и потенциально вредных режимов.

[Оригинал](#)

[Аннотация на русском](#)

26. Вульгарные акне: ведение пациентов (NG198), рекомендации

Acne vulgaris: management (NG198), recommendations

Журнал: National Institute for Health and Care Excellence (NICE), 2026 | **Тип:** Клинические рекомендации | **Доступ:** Открытая

В действующей редакции NICE, обновлённой 3 августа 2026 года, пункт 1.3.1 сохраняет указание на недостаточность доказательств специальных диет для лечения акне. Вместо лечебного ограничения продуктов документ предлагает общие советы по сбалансированному питанию. Документ даёт актуальную нормативную позицию по диетической терапии, но его формулировка не означает, что наблюдательная связь с молоком или гликемической нагрузкой опровергнута.

Оригинал

Список литературы по ГОСТ Р 7.0.5-2008 и ГОСТ Р 7.0.108-2022

1. Dairy Intake and Acne Vulgaris: A Systematic Review and Meta-Analysis of 78,529 Children, Adolescents, and Young Adults / C. R. Juhl, H. K. M. Bergholdt, I. M. Miller [et al.]. DOI 10.3390/nu10081049 // *Nutrients*. 2018. Vol. 10, No. 8. Art. 1049. URL: <https://doi.org/10.3390/nu10081049> (дата обращения: 06.10.2026).
2. Dairy intake and acne development: A meta-analysis of observational studies / M. Aghasi, M. Golzarand, S. Shab-Bidar [et al.]. DOI 10.1016/j.clnu.2018.04.015 // *Clinical Nutrition*. 2019. Vol. 38, No. 3. P. 1067–1075. URL: <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2018.04.015> (дата обращения: 06.10.2026).
3. Milk consumption and acne in adolescent girls / C. A. Adebamowo, D. Spiegelman, C. S. Berkey [et al.] // *Dermatology Online Journal*. 2006. Vol. 12, No. 4. P. 1.
4. Milk consumption and acne in teenaged boys / C. A. Adebamowo, D. Spiegelman, C. S. Berkey [et al.]. DOI 10.1016/j.jaad.2007.08.049 // *Journal of the American Academy of Dermatology*. 2008. Vol. 58, No. 5. P. 787–793. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jaad.2007.08.049> (дата обращения: 06.10.2026).
5. Acne and dairy products in adolescence: results from a Norwegian longitudinal study / M. Ulvestad, E. Bjertness, F. Dalgard [et al.]. DOI 10.1111/jdv.13835 // *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*. 2017. Vol. 31, No. 3. P. 530–535. URL: <https://doi.org/10.1111/jdv.13835> (дата обращения: 06.10.2026).
6. High school dietary dairy intake and teenage acne / C. A. Adebamowo, D. Spiegelman, F. W. Danby [et al.]. DOI 10.1016/j.jaad.2004.08.007 // *Journal of the American Academy of Dermatology*. 2005. Vol. 52, No. 2. P. 207–214. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jaad.2004.08.007> (дата обращения: 06.10.2026).
7. Lactase Persistence, Milk Intake, and Adult Acne: A Mendelian Randomization Study of 20,416 Danish Adults / C. R. Juhl, H. K. M. Bergholdt, I. M. Miller [et al.]. DOI 10.3390/nu10081041 // *Nutrients*. 2018. Vol. 10, No. 8. Art. 1041. URL: <https://doi.org/10.3390/nu10081041> (дата обращения: 06.10.2026).
8. Association Between Adult Acne and Dietary Behaviors: Findings From the NutriNet-Santé Prospective Cohort Study / L. Penso, M. Touvier, M. Deschasaux [et al.]. DOI 10.1001/jamadermatol.2020.1602 // *JAMA Dermatology*. 2020. Vol. 156, No. 8. P. 854–862. URL: <https://doi.org/10.1001/jamadermatol.2020.1602> (дата обращения: 06.10.2026).
9. Whey protein and male acne: A double-blind, randomized controlled trial / K. Sompochpruetikul, T. Khongcharoensombat, Y. Chongpison [et al.]. DOI 10.1111/1346-8138.17109 // *The Journal of Dermatology*. 2024. Vol. 51, No. 7. P. 1022–1025. URL: <https://doi.org/10.1111/1346-8138.17109> (дата обращения: 06.10.2026).
10. The Effect of Whey Protein Supplements on Acne Vulgaris among Male Adolescents and Young Adults: A Case-Control Study from North of Jordan / J. Muhaidat, A. Qablan, F. Gharaibeh [et al.]. DOI 10.1155/2024/2158229 // *Dermatology Research and Practice*.

2024. Vol. 2024. Art. 2158229. URL: <https://doi.org/10.1155/2024/2158229> (дата обращения: 06.10.2026).

11. Diet and acne: A systematic review / J. Meixiong, C. Ricco, C. Vasavda [et al.]. DOI 10.1016/j.jdin.2022.02.012 // JAAD International. 2022. Vol. 7. P. 95–112. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jdin.2022.02.012> (дата обращения: 06.10.2026).
12. Golgin A7 family member B (GOLGA7B) is a plausible novel gene associating high glycaemic index diet with acne vulgaris / Y.-H. Say, Y. Y. Sio, A. H. S. Heng [et al.]. DOI 10.1111/exd.14575 // Experimental Dermatology. 2022. Vol. 31, No. 8. P. 1208–1219. URL: <https://doi.org/10.1111/exd.14575> (дата обращения: 06.10.2026).
13. Ismail N. H., Manaf Z. A., Azizan N. Z. High glycemic load diet, milk and ice cream consumption are related to acne vulgaris in Malaysian young adults: a case control study. DOI 10.1186/1471-5945-12-13 // BMC Dermatology. 2012. Vol. 12, No. 1. Art. 13. URL: <https://doi.org/10.1186/1471-5945-12-13> (дата обращения: 06.10.2026).
14. Dietary glycemic factors, insulin resistance, and adiponectin levels in acne vulgaris / A. A. Çerman, E. Aktaş, İ. K. Altunay [et al.]. DOI 10.1016/j.jaad.2016.02.1220 // Journal of the American Academy of Dermatology. 2016. Vol. 75, No. 1. P. 155–162. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jaad.2016.02.1220> (дата обращения: 06.10.2026).
15. Burris J., Rietkerk W., Woolf K. Relationships of self-reported dietary factors and perceived acne severity in a cohort of New York young adults. DOI 10.1016/j.jand.2013.11.010 // Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. 2014. Vol. 114, No. 3. P. 384–392. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2013.11.010> (дата обращения: 06.10.2026).
16. The Role of Glycemic Load, Dairy, and Fatty Acids in Acne Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis / C. F. Limanda, A. Mathlubaa, F. H. Istikanto [et al.]. DOI 10.19166/med.v15i1.10771 // Medicinus. 2025. Vol. 15, No. 1. P. 96–108. URL: <https://doi.org/10.19166/med.v15i1.10771> (дата обращения: 06.10.2026).
17. A low-glycemic-load diet improves symptoms in acne vulgaris patients: a randomized controlled trial / R. N. Smith, N. J. Mann, A. Braue [et al.]. DOI 10.1093/ajcn/86.1.107 // The American Journal of Clinical Nutrition. 2007. Vol. 86, No. 1. P. 107–115. URL: <https://doi.org/10.1093/ajcn/86.1.107> (дата обращения: 06.10.2026).
18. Clinical and histological effect of a low glycaemic load diet in treatment of acne vulgaris in Korean patients: a randomized, controlled trial / H. H. Kwon, J. Y. Yoon, J. S. Hong [et al.]. DOI 10.2340/00015555-1346 // Acta Dermato Venereologica. 2012. Vol. 92, No. 3. P. 241–246. URL: <https://doi.org/10.2340/00015555-1346> (дата обращения: 06.10.2026).
19. Pavithra G., Upadya G. M., Rukmini M. S. 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). DOI 10.4103/ijdv.IJDVL_109_17 // Indian Journal of Dermatology, Venereology and Leprology. 2019. Vol. 85, No. 5. P. 486–490. URL: https://doi.org/10.4103/ijdv.IJDVL_109_17 (дата обращения: 06.10.2026).
20. Effect of the glycemic index of carbohydrates on Acne vulgaris / R. C. Reynolds, S. Lee, J. Y. J. Choi [et al.]. DOI 10.3390/nu2101060 // Nutrients. 2010. Vol. 2, No. 10. P. 1060–1072.

URL: <https://doi.org/10.3390/nu2101060> (дата обращения: 06.10.2026).

21. Very low-calorie ketogenic diet (VLCKD): a therapeutic nutritional tool for acne? / L. Verde, E. Frias-Toral, S. Cacciapuoti [et al.]. DOI 10.1186/s12967-024-05119-5 // Journal of Translational Medicine. 2024. Vol. 22, No. 1. Art. 322. URL: <https://doi.org/10.1186/s12967-024-05119-5> (дата обращения: 06.10.2026).
22. Guidelines of care for the management of acne vulgaris / R. V. Reynolds, H. Yeung, C. E. Cheng [et al.]. DOI 10.1016/j.jaad.2023.12.017 // Journal of the American Academy of Dermatology. 2024. Vol. 90, No. 5. P. 1006.e1–1006.e30. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jaad.2023.12.017> (дата обращения: 06.10.2026).
23. Updated Swiss Practice Recommendations for the Treatment of Acne / S. Läuchli, F. Anzengruber, A. Cozzio [et al.]. DOI 10.23785/PRAXIS.2025.07.003 // Praxis. 2025. Vol. 114, No. 7. P. 269–275. URL: <https://doi.org/10.23785/PRAXIS.2025.07.003> (дата обращения: 06.10.2026).
24. 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 / L. Barrea, L. Verde, G. Annunziata [et al.]. DOI 10.1007/s13679-025-00630-2 // Current Obesity Reports. 2025. Vol. 14, No. 1. Art. 42. URL: <https://doi.org/10.1007/s13679-025-00630-2> (дата обращения: 06.10.2026).
25. Dessinioti C., Dreno B. Diet and acne: Facts and controversies. DOI 10.1111/jdv.70504 // Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology. 2026. URL: <https://doi.org/10.1111/jdv.70504> (дата обращения: 06.10.2026).
26. Recommendations | Acne vulgaris: management | Guidance / National Institute for Health and Care Excellence. 2026. URL: <https://www.nice.org.uk/guidance/NG198/chapter/recommendations> (дата обращения: 06.10.2026).

Список литературы в ванкуверском стиле (ICMJE, NLM)

1. Juhl CR, Bergholdt HK, Miller IM, Jemec GB, Kanters JK, Ellervik C. Dairy Intake and Acne Vulgaris: A Systematic Review and Meta-Analysis of 78,529 Children, Adolescents, and Young Adults. *Nutrients*. 2018 Aug;10(8):1049. doi:10.3390/nu10081049.
2. Aghasi M, Golzarand M, Shab-Bidar S, Aminianfar A, Omidian M, Taheri F. Dairy intake and acne development: A meta-analysis of observational studies. *Clin Nutr*. 2019 Jun;38(3):1067-75. doi:10.1016/j.clnu.2018.04.015.
3. Adebamowo CA, Spiegelman D, Berkey CS, Danby FW, Rockett HH, Colditz GA, et al. Milk consumption and acne in adolescent girls. *Dermatol Online J*. 2006 May;12(4):1.
4. Adebamowo CA, Spiegelman D, Berkey CS, Danby FW, Rockett HH, Colditz GA, et al. Milk consumption and acne in teenaged boys. *J Am Acad Dermatol*. 2008 May;58(5):787-93. doi:10.1016/j.jaad.2007.08.049.
5. Ulvestad M, Bjertness E, Dalgard F, Halvorsen JA. Acne and dairy products in adolescence: results from a Norwegian longitudinal study. *J Eur Acad Dermatol Venereol*. 2017 Mar;31(3):530-5. doi:10.1111/jdv.13835.
6. Adebamowo CA, Spiegelman D, Danby FW, Frazier AL, Willett WC, Holmes MD. High school dietary dairy intake and teenage acne. *J Am Acad Dermatol*. 2005 Feb;52(2):207-14. doi:10.1016/j.jaad.2004.08.007.
7. Juhl CR, Bergholdt HK, Miller IM, Jemec GB, Kanters JK, Ellervik C. Lactase Persistence, Milk Intake, and Adult Acne: A Mendelian Randomization Study of 20,416 Danish Adults. *Nutrients*. 2018 Aug;10(8):1041. doi:10.3390/nu10081041.
8. Penso L, Touvier M, Deschasaux M, Szabo de Edelenyi F, Hercberg S, Ezzedine K, et al. Association Between Adult Acne and Dietary Behaviors: Findings From the NutriNet-Santé Prospective Cohort Study. *JAMA Dermatol*. 2020 Aug;156(8):854-62. doi:10.1001/jamadermatol.2020.1602.
9. Sompochpruetikul K, Khongcharoensombat T, Chongpison Y, Rittirongwattana W, Asawanonda P, Noppakun N, et al. Whey protein and male acne: A double-blind, randomized controlled trial. *J Dermatol*. 2024 Jul;51(7):1022-5. doi:10.1111/1346-8138.17109.
10. Muhaidat J, Qablan A, Gharaibeh F, Albataineh GH, Abdo N, Alshiyab D, et al. The Effect of Whey Protein Supplements on Acne Vulgaris among Male Adolescents and Young Adults: A Case-Control Study from North of Jordan. *Dermatol Res Pract*. 2024;2024:2158229. doi:10.1155/2024/2158229.
11. Meixiong J, Ricco C, Vasavda C, Ho BK. Diet and acne: A systematic review. *JAAD Int*. 2022 Jun;7:95-112. doi:10.1016/j.jdin.2022.02.012.
12. Say YH, Sio YY, Heng AH, Ng YT, Matta SA, Pang SL, et al. Golgin A7 family member B (GOLGA7B) is a plausible novel gene associating high glycaemic index diet with acne vulgaris. *Exp Dermatol*. 2022 Aug;31(8):1208-19. doi:10.1111/exd.14575.

13. Ismail NH, Manaf ZA, Azizan NZ. High glycemic load diet, milk and ice cream consumption are related to acne vulgaris in Malaysian young adults: a case control study. *BMC Dermatol.* 2012 Aug;12(1):13. doi:10.1186/1471-5945-12-13.
14. Çerman AA, Aktaş E, Altunay IK, Arıcı JE, Tulunay A, Ozturk FY. Dietary glycemic factors, insulin resistance, and adiponectin levels in acne vulgaris. *J Am Acad Dermatol.* 2016 Jul;75(1):155-62. doi:10.1016/j.jaad.2016.02.1220.
15. Burris J, Rietkerk W, Woolf K. Relationships of self-reported dietary factors and perceived acne severity in a cohort of New York young adults. *J Acad Nutr Diet.* 2014 Mar;114(3):384-92. doi:10.1016/j.jand.2013.11.010.
16. Limanda CF, Mathlubaa A, Istikanto FH, Sisca, Nabila Y, Amalia SR, et al. The Role of Glycemic Load, Dairy, and Fatty Acids in Acne Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Medicinus.* 2025;15(1):96-108. doi:10.19166/med.v15i1.10771.
17. Smith RN, Mann NJ, Braue A, Mäkeläinen H, Varigos GA. A low-glycemic-load diet improves symptoms in acne vulgaris patients: a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr.* 2007 Jul;86(1):107-15. doi:10.1093/ajcn/86.1.107.
18. Kwon HH, Yoon JY, Hong JS, Jung JY, Park MS, Suh DH. Clinical and histological effect of a low glycaemic load diet in treatment of acne vulgaris in Korean patients: a randomized, controlled trial. *Acta Derm Venereol.* 2012 May;92(3):241-6. doi:10.2340/00015555-1346.
19. Pavithra G, Upadya GM, Rukmini MS. 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). *Indian J Dermatol Venereol Leprol.* 2019;85(5):486-90. doi:10.4103/ijdv.IJDVL_109_17.
20. Reynolds RC, Lee S, Choi JY, Atkinson FS, Stockmann KS, Petocz P, et al. Effect of the glycemic index of carbohydrates on Acne vulgaris. *Nutrients.* 2010 Oct;2(10):1060-72. doi:10.3390/nu2101060.
21. Verde L, Frias-Toral E, Cacciapuoti S, Simancas-Racines D, Megna M, Caiazzo G, et al. Very low-calorie ketogenic diet (VLCKD): a therapeutic nutritional tool for acne? *J Transl Med.* 2024 Mar;22(1):322. doi:10.1186/s12967-024-05119-5.
22. Reynolds RV, Yeung H, Cheng CE, Cook-Bolden F, Desai SR, Druby KM, et al. Guidelines of care for the management of acne vulgaris. *J Am Acad Dermatol.* 2024 May;90(5):1006.e1-1006.e30. doi:10.1016/j.jaad.2023.12.017.
23. Läuchli S, Anzengruber F, Cozzio A, Feldmeyer L, Görög JP, Imhof L, et al. Updated Swiss Practice Recommendations for the Treatment of Acne. *Praxis (Bern 1994).* 2025 Jul;114(7):269-75. doi:10.23785/PRAXIS.2025.07.003.
24. Barrea L, Verde L, Annunziata G, Antiga E, Camajani E, Caprio M, et al. 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. Curr Obes Rep. 2025 May;14(1):42. doi:10.1007/s13679-025-00630-2.

25. Dessinioti C, Dreno B. Diet and acne: Facts and controversies. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2026 May 20. doi:10.1111/jdv.70504. Epub ahead of print.

26. Recommendations | Acne vulgaris: management | Guidance [Internet]. London: National Institute for Health and Care Excellence; 2026 [cited 2026 Oct 6]. Available from: <https://www.nice.org.uk/guidance/NG198/chapter/recommendations>

Переведем статью из этого обзора за 1 час

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

[Подробнее →](#)

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