

# Какова доказательная роль диеты в ведении акне: действительно ли ограничение молочных продуктов и пищи с высоким гликемическим индексом влияет на течение, и оправдано ли включать диетические рекомендации в схему ведения

03.06.2026

**Информация актуальна на:** 03.06.2026

**Источников отобрано:** 20 из 409 рассмотренных

**Охват источников:** международная PubMed-индексированная литература.

*Дополнительные фильтры не применялись*

## Ключевые выводы

**Состояние доказательств в одной фразе.** Международная литература поддерживает умеренную ассоциацию акне с высокой гликемической нагрузкой и, в меньшей и более неоднородной степени, с потреблением молочных продуктов. Для низкогликемических диет есть небольшие РКИ с клиническим и биохимическим сигналом, но доказательства пока недостаточны, чтобы рассматривать диету как замену стандартной терапии или как основание для жестких универсальных ограничений.

**Где доказательства наиболее сильны.** Практику больше всего меняет позиция о том, что питание можно обсуждать как адьювантный, а не основной компонент ведения: низкогликемический подход имеет наиболее согласованную интервенционную поддержку, а молочные продукты дают воспроизводимый, но менее причинно определенный ассоциативный сигнал. Это оправдывает аккуратное консультирование по питанию в рамках общего ведения, а не догматическое исключение отдельных продуктов у всех пациентов.

**Где доказательства не поддерживают уверенные выводы.** Не поддерживаются категоричные рекомендации о повсеместном исключении молочных продуктов или о том, что любая рестриктивная диета сама по себе надежно контролирует акне. Наиболее слабые места базы — наблюдательный дизайн, саморепорт питания и акне, короткая длительность интервенций, возможный вклад снижения массы тела и

энергетического баланса, а также культурная и этническая неоднородность результатов.

**Где консенсус, где спорно, где данных нет.** Умеренная уверенность есть в том, что высокая гликемическая нагрузка связана с более выраженным акне; низкая–умеренная — для ассоциации с молочными продуктами; низкая — для утверждения о долгосрочном клинически значимом эффекте конкретной диеты на тяжесть акне у широких популяций. Вопрос о причинности и размере эффекта остается открытым.

**Количественные ориентиры.** В метаанализе 78 529 молодых участников OR составил 1,25 для любых молочных продуктов, 1,28 для любого молока и 1,32 для низкожирного/обезжиренного молока; в другом метаанализе максимальное по сравнению с минимальным потребление молочных продуктов было связано с OR 2,61, а для обезжиренного молока — OR 1,82. В NutriNet-Santé (n=24 452) текущее акне ассоциировалось с жирными и сладкими продуктами (aOR 1,54), сладкими напитками (aOR 1,18) и молоком (aOR 1,12). В РКИ низкогликемической диеты сильнее снижали число элементов, чем контроль, у 43 юношей (-23,5 против -12,0; P=0,03) и уменьшали IGF-1 у 66 взрослых за 2 недели (267,3 до 244,5 ng/mL; P=0,049); в одном исследовании у 84 пациентов добавление низкогликемической диеты к бензоилпероксиду не дало дополнительного выигрыша по числу элементов (P=0,931).

**Безопасность и ограничения применимости.** Потенциальный риск чрезмерно ограничительных диет особенно важен у подростков и молодых взрослых: возможны нутритивные дефициты, неоправданное сокращение калорийности, усиление тревоги вокруг еды и закрепление расстройств пищевого поведения. Длительные данные по безопасности и переносимости жестких диетических ограничений при акне отсутствуют, поэтому любые советы должны учитывать общий нутритивный контекст, а не только кожный исход.

**Открытые вопросы.** Неясно, какие именно компоненты молочных продуктов наиболее релевантны (молоко, сывороточный белок, казеин, ферментированные продукты), есть ли клинически значимые подгруппы по полу, BMI, инсулинорезистентности и этническому фону, и как долго должен длиться эффект после консультирования по питанию. Отдельный нерешенный вопрос — что важнее для акне: гликемическая нагрузка, молочные белки, общий энергетический баланс или их сочетание.

## Как составлен обзор

Для обзора была проведена тема-ориентированная PubMed-выборка без искусственного годового фильтра, поскольку пользователь не задавал временные

рамки. Тема была разложена на четыре непересекающихся направления: (1) молочные продукты и акне, (2) гликемический индекс/нагрузка и низкогликемические интервенции, (3) патофизиологические механизмы связи питания с акне, (4) руководства и синтеза доказательств. В исходный пул вошли 409 международных индексируемых в PubMed работ; после первичной и редакторской селекции оставлены 21 источник с приоритетом для мета-анализов, РКИ, крупных когорт и актуальных рекомендаций. Мы сознательно отдали предпочтение работам, которые дают либо количественные оценки эффекта, либо прямую клиническую интервенцию, а не повторяют уже известные нарративные обзоры. Отдельно были отсеяны дублирующие обзоры и более слабые по дизайну исследования, если они не добавляли нового клинически значимого сигнала для вопроса о том, оправдано ли обсуждать диету как часть ведения акне. Дополнительно мы проверяли, не требует ли иерархия источников отдельного усиления за счет свежих РКИ или рекомендаций; в итоге были оставлены работы, которые лучше всего покрывают три клинически важные оси вопроса: ассоциация, интервенционный эффект и место диеты в современных рекомендациях.

---

## Не вошло в основной список, но учтено

---

- [39624570](#) — Effect of a Low-Glycemic-Load Diet and Dietary Counseling on Acne Vulgaris Severity Among Female Patients Aged 15 to 35 Years.. Рассмотрено как более новое одноцентровое исследование низкогликемическим, но не вошло в основной список: маленькое одноцентровое исследование с преимущественно анкетной оценкой и более слабой методологией, чем у выбранных РКИ и систематических обзоров.
- 

## Направление 1. Молочные продукты и риск/тяжесть акне

---

*Из 90 найденных статей отобрано 6.*

По молочным продуктам картина наиболее последовательная, но и наиболее уязвимая к смешению факторов. Два мета-анализа наблюдательных исследований показали устойчивую ассоциацию между молоком/молочными продуктами и акне, причем сигнал был замечен для низкожирного/обезжиренного молока, а в одном анализе сохранялся дозо-ответ. Проспективные данные NutriNet-Santé у взрослых поддержали ассоциации с потреблением молока, сладких напитков и жирных/сладких продуктов. При этом обзоры подчеркивают гетерогенность по полу, этничности и культурному фону, а также публикационное смещение. Поэтому корректнее говорить о воспроизводимом эпидемиологическом сигнале и возможной клинической полезности

осторожного обсуждения молочных продуктов, а не о доказанной причинной роли или о необходимости универсального исключения молочных продуктов у всех пациентов.

#	Статья	PMID	Журнал	Год	Цит.	Доступ
1	<a href="#">Молочные продукты и акне вульгарное: систематический обзор и метаанализ 78 529 детей, подростков и молодых взрослых</a>	<a href="#">30096883</a>	Nutrients	2018	130	Открытая
2	<a href="#">Потребление молочных продуктов и развитие акне: метаанализ наблюдательных исследований</a>	<a href="#">29778512</a>	Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland)	2019	64	Закрытая
3	<a href="#">Связь акне у взрослых с пищевыми привычками: данные проспективной когорты NutriNet-Santé</a>	<a href="#">32520303</a>	JAMA dermatology	2020	99	Открытая
4	<a href="#">Диета и акне: систематический обзор</a>	<a href="#">35373155</a>	JAAD international	2022	85	Открытая
5	<a href="#">Диета и акне: обзор доказательств за 2009–2020 годы</a>	<a href="#">33462816</a>	International journal of dermatology	2021	71	Закрытая
6	<a href="#">Диета и акне</a>	<a href="#">20338665</a>	Journal of the American Academy of Dermatology	2010	152	Закрытая

### 1.1. [Молочные продукты и акне вульгарное: систематический обзор и метаанализ 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:** 130

Один из наиболее цитируемых количественных синтезов по теме: 14 наблюдательных исследований, 78 529 участников, 23 046 случаев акне. Авторы показали ассоциацию любого молока/молочных продуктов с акне (например, OR 1,25 для любого dairy; OR 1,32 для обезжиренного/skim milk), но также указали на публикационное смещение и то, что скорректированные оценки были слабее. Полезен как сигнал ассоциации, но не как доказательство причинности.

### 1.2. [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:** Proprietary | **Цитирований:** 64

Этот метаанализ дополняет предыдущий дозо-ответным анализом и демонстрирует сходный сигнал: по сравнению с низким потреблением, наиболее высокое потребление молочных продуктов было связано с акне (OR 2,61), а для цельного молока, обезжиренного и skim milk ассоциации оставались значимыми. При этом авторы отмечают, что данные основаны на наблюдательных работах с неоднородностью, а для йогурта и сыра результат был неубедительным.

### **1.3. [Связь акне у взрослых с пищевыми привычками: данные проспективной когорты NutriNet-Santé](#)**

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

**PMID:** [32520303](#) | **DOI:** [10.1001/jamadermatol.2020.1602](#) | **Журнал:** JAMA dermatology, 2020-Aug-01

**Тип:** Научная статья | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** Неизвестна | **Цитирований:** 99

Полезное современное популяционное исследование у взрослых: 24 452 участника, из них 11 324 сообщили о прошлом или текущем акне. После поправок текущее акне было связано с потреблением жирных и сладких продуктов (aOR 1,54), сладких напитков (aOR 1,18) и молока (aOR 1,12). Ограничения существенны: самоотчет по акне, перекрестный дизайн внутри когорты и пожилой средний возраст выборки, поэтому переносимость на подростков ограничена.

### **1.4. [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:** 85

Сильный обзорный источник, систематизирующий 410 публикаций и включивший 34 работы. Авторы заключили, что данные по молочным продуктам неоднородны и, вероятно, зависят от пола, этнической принадлежности и культурного контекста, тогда как высокий гликемический индекс и повышенная гликемическая нагрузка положительно ассоциировались с акне и его тяжестью, что поддерживалось РКИ. Это хороший мост между наблюдательными данными и интервенциями.

### **1.5. [Диета и акне: обзор доказательств за 2009–2020 годы](#)**

**Оригинал:** Diet and acne: review of the evidence from 2009 to 2020.

**PMID:** [33462816](#) | **DOI:** [10.1111/ijd.15390](#) | **Журнал:** International journal of dermatology, 2021-Jun

**Тип:** Систематический обзор | **Доступ:** Закрытая | **Лицензия:** Proprietary | **Цитирований:** 71

Систематический обзор с широким охватом: 53 статьи, включая 11 интервенционных исследований (7 РКИ) и 42 наблюдательных. Авторы пришли к выводу, что провоспалительными факторами выглядят высокие GI/GL, молочные продукты, жирная пища и шоколад, а потенциально защитными — жирные кислоты, фрукты и овощи. Важное ограничение: конкретные компоненты продуктов остаются плохо разведены, а качество части работ невысокое.

## 1.6. Диета и акне

**Оригинал:** Diet and acne.

**PMID:** [20338665](#) | **DOI:** [10.1016/j.jaad.2009.07.043](#) | **Журнал:** Journal of the American Academy of Dermatology, 2010-Jul

**Тип:** Обзор | **Доступ:** Закрытая | **Лицензия:** Proprietary | **Цитирований:** 152

Классический обзор, полезный для исторической и концептуальной рамки: авторы уже тогда писали, что убедительные данные есть в пользу того, что высокогликемическая нагрузка может усиливать акне, а связь с молочными продуктами выглядит слабее. Работа важна тем, что отражает переход от полной скептики к осторожному признанию пищевых триггеров, хотя сама по себе она не является источником высокого уровня доказательности.

---

## Направление 2. Гликемический индекс/нагрузка и акне

---

*Из 81 найденных статей отобрано 6.*

Для высокой гликемической нагрузки и гликемического индекса доказательная база выглядит лучше, чем для молока, потому что здесь есть не только наблюдательные данные, но и несколько интервенционных исследований. Два классических 12-недельных исследования у юношей показали большее уменьшение числа элементов на низкогликемической диете и благоприятные сдвиги по свободному андрогеновому индексу, IGFBP-1 и чувствительности к инсулину. Более поздний 2-недельный РКИ у взрослых показал снижение IGF-1, а механистические контролируемые исследования питания у маленьких выборок поддержали гормональный посредник. Однако часть работ короткая, маломасштабная и не всегда демонстрирует чистый клинический эффект, особенно когда параллельно применяется активная местная терапия. В сумме это делает низкогликемический режим наиболее правдоподобным диетической

мишенью, но все еще с ограниченной уверенностью в клиническом размере и стойкости эффекта.

#	Статья	PMID	Журнал	Год	Цит.	Доступ
1	<a href="#">Низкогликемическая диета улучшает симптомы акне вульгарного: рандомизированное контролируемое исследование</a>	<a href="#">17616769</a>	The American journal of clinical nutrition	2007	290	Открытая
2	<a href="#">Эффект высокобелковой низкогликемической диеты по сравнению с обычной высокогликемической диетой на биохимические параметры, связанные с акне вульгарным: рандомизированное контролируемое исследование</a>	<a href="#">17448569</a>	Journal of the American Academy of Dermatology	2007	295	Открытая
3	<a href="#">Низкогликемическая и низкогликемическая по нагрузке диета снижает уровень инсулиноподобного фактора роста-1 у взрослых с акне средней и тяжелой степени: краткосрочное двухнедельное рандомизированное контролируемое исследование</a>	<a href="#">29691143</a>	Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics	2018	67	Закрытая
4	<a href="#">Эффект низкогликемической диеты на акне вульгарное и жирнокислотный состав поверхностных триглицеридов кожи</a>	<a href="#">18178063</a>	Journal of dermatological science	2008	192	Закрытая
5	<a href="#">Пилотное исследование краткосрочных эффектов низкогликемической диеты на гормональные маркеры акне: нерандомизированное параллельное контролируемое feeding-исследование</a>	<a href="#">18496812</a>	Molecular nutrition & food research	2008	98	Закрытая
6	<a href="#">Рандомизированное исследование бензоилпероксида 2,5% геля в сочетании с низкогликемической диетой по сравнению с бензоилпероксидом 2,5% геля и обычной диетой при акне (степени 1-3)</a>	<a href="#">30264745</a>	Indian journal of dermatology, venereology and leprology	2019	15	Открытая

## 2.1. [Низкогликемическая диета улучшает симптомы акне вульгарного: 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:** CC-BY | **Цитирований:** 290

Классическое РКИ: 43 юноши 15–25 лет, 12 недель, слепая дерматологическая оценка. В группе низкой гликемической нагрузки уменьшение общего числа элементов было больше, чем в контроле (-23,5 против -12,0; P=0,03), параллельно улучшались масса тела, ИМТ и чувствительность к инсулину. Это один из ключевых клинических сигналов

в пользу low-GI/GL, но исследование маленькое и эффект частично может быть опосредован снижением массы тела.

## [2.2. Эффект высокобелковой низкогликемической диеты по сравнению с обычной высокогликемической диетой на биохимические параметры, связанные с акне вульгарным: рандомизированное контролируемое исследование](#)

**Оригинал:** 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.

**PMID:** [17448569](#) | **DOI:** [10.1016/j.jaad.2007.01.046](#) | **Журнал:** Journal of the American Academy of Dermatology, 2007-Aug

**Тип:** Рандомизированное контролируемое исследование | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** Proprietary | **Цитирований:** 295

Еще одно важное РКИ у 43 юношей с акне: через 12 недель количество элементов уменьшилось сильнее в экспериментальной группе (-21,9 против -13,8;  $P=.01$ ), также снизился free androgen index ( $P=.04$ ) и повысился IGFBP-1 ( $P=.001$ ). Работа усиливает биологическую правдоподобность связи между углеводной нагрузкой, эндокринными маркерами и акне, но остается маломасштабной и не исключает вклад снижения веса.

## [2.3. Низкогликемическая и низкогликемическая по нагрузке диета снижает уровень инсулиноподобного фактора роста-1 у взрослых с акне средней и тяжелой степени: краткосрочное двухнедельное рандомизированное контролируемое 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:** Proprietary | **Цитирований:** 67

Показательное краткосрочное РКИ у 66 взрослых: через 2 недели в группе low GI/GL уровень IGF-1 снизился с  $267,3 \pm 85,6$  до  $244,5 \pm 78,7$  ng/mL ( $P=0,049$ ), тогда как различий по глюкозе, инсулину и HOMA-IR не было. Это сильный аргумент в пользу того, что даже краткая диетическая модификация может менять гормональные медиаторы акне, но клинические исходы и длительная устойчивость эффекта здесь не оценивались.

#### [2.4. Эффект низкогликемической диеты на акне вульгарное и жирнокислотный состав поверхностных триглицеридов кожи](#)

**Оригинал:** The effect of a low glycemic load diet on acne vulgaris and the fatty acid composition of skin surface triglycerides.

**PMID:** [18178063](#) | **DOI:** [10.1016/j.jdermsci.2007.11.005](#) | **Журнал:** Journal of dermatological science, 2008-Apr

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

**Лицензия:** Proprietary | **Цитирований:** 192

Небольшое, но полезное механистическое исследование у 31 юноши 15–25 лет: на фоне 12-недельной низкогликемической диеты менялся состав кожного сала, в частности отношение насыщенных к мононенасыщенным жирным кислотам, и это коррелировало с числом элементов акне ( $r=-0,39$ ;  $P=0,03$ ). Работа показывает возможный путь через себогенез, но выборка мала и клинический эффект вторичен.

#### [2.5. Пилотное исследование краткосрочных эффектов низкогликемической диеты на гормональные маркеры акне: нерандомизированное параллельное контролируемое feeding-исследование](#)

**Оригинал:** A pilot study to determine the short-term effects of a low glycemic load diet on hormonal markers of acne: a nonrandomized, parallel, controlled feeding trial.

**PMID:** [18496812](#) | **DOI:** [10.1002/mnfr.200700307](#) | **Журнал:** Molecular nutrition & food research, 2008-Jun

**Тип:** Контролируемое клиническое исследование | **Доступ:** Закрытая | **Лицензия:** Proprietary | **Цитирований:** 98

Очень маленькое feeding-исследование, но ценно тем, что оно оценивало именно эндокринные промежуточные точки. На 7-дневном режиме у 12 юношей low-GI диета улучшала HOMA-IR и повышала IGFBP-1/IGFBP-3, тогда как в группе high-GI SHBG снижался. Из-за нерандомизированного дизайна и крайне малой выборки источник полезен только как биологический аргумент, а не как основание для клинических выводов.

#### [2.6. Рандомизированное исследование бензоилпероксида 2,5% геля в сочетании с низкогликемической диетой по сравнению с бензоилпероксидом 2,5% геля и обычной диетой при акне \(степени 1–3\)](#)

**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

Это полезный отрицательный/нейтральный контрпример: у 84 пациентов обе группы за 12 недель улучшились, но различий по числу элементов между low-GI и обычной диетой не было ( $P=0,931$ ), при этом менялись BMI и HOMA-IR. Исследование напоминает, что на фоне активной топической терапии дополнительный эффект диеты может быть трудно отделить от фонового лечения и других факторов.

### Направление 3. Патофизиологические механизмы диетического влияния

Из 141 найденных статей отобрано 5.

Механистические статьи делают связь питания с акне биологически правдоподобной, но по уровню доказательности это преимущественно гипотезогенерирующий слой литературы. Наиболее часто повторяется ось insulin/IGF-1 — FoxO1 — mTORC1 — SREBP-1c, через которую западная диета может усиливать липогенез, себогенез и воспаление. Эти работы полезны для объяснения, почему именно высокая гликемическая нагрузка и молочные белки чаще всего фигурируют в клинических исследованиях, и почему авторы обращают внимание на глюкозу, молочные белки, BCAA и палмитат. Но большинство таких публикаций — обзоры или концептуальные статьи, нередко с выраженной авторской интерпретацией, поэтому их нельзя использовать как самостоятельное доказательство эффективности диетического вмешательства. Их ценность — в биологической правдоподобности, а не в измеренной клинической пользе.

#	Статья	PMID	Журнал	Год	Цит.	Доступ
1	<a href="#">Что общего у диеты и акне? Базовая и клиническая наука о связи питания и акне</a>	<a href="#">36179225</a>	Cutis	2022	3	Открытая
2	<a href="#">Связь диеты с метабомикой, воспалением и комедогенезом при акне: обновленный обзор</a>	<a href="#">26203267</a>	Clinical, cosmetic and investigational dermatology	2015	246	Открытая
3	<a href="#">Диетическое вмешательство при акне: ослабление усиленной сигнализации mTORC1, индуцируемой западной диетой</a>	<a href="#">22870349</a>	Dermato-endocrinology	2012	133	Открытая
4	<a href="#">Диета в дерматологии. Часть I: атопический дерматит, акне и немеланомный рак кожи</a>	<a href="#">25454036</a>	Journal of the American Academy of Dermatology	2014	55	Закрытая

#	Статья	PMID	Журнал	Год	Цит.	Доступ
5	<a href="#">Влияние экспосома на акне</a>	<a href="#">29377341</a>	Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology : JEADV	2018	165	Открытая

### [3.1. Что общего у диеты и акне? Базовая и клиническая наука о связи питания и акне](#)

**Оригинал:** What's Diet Got to Do With It? Basic and Clinical Science Behind Diet and Acne.

**PMID:** [36179225](#) | **DOI:** [10.12788/cutis.0565](#) | **Журнал:** Cutis, 2022-Jul

**Тип:** Научная статья | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** Неизвестна | **Цитирований:** 3

Хороший обзорный мост между клиникой и биологией: авторы подчеркивают, что при акне существуют ранние сигналы от небольших клинических исследований, более крупных наблюдательных работ и базовой науки, а основным путём считают mTORC1, регулируемый нутриентной доступностью, инсулином и IGF-1. Этот источник полезен для интерпретации механистической правдоподобности, но не заменяет клинические исходы.

### [3.2. Связь диеты с метаболомикой, воспалением и комедогенезом при акне: обновленный обзор](#)

**Оригинал:** Linking diet to acne metabolomics, inflammation, and comedogenesis: an update.

**PMID:** [26203267](#) | **DOI:** [10.2147/CCID.S69135](#) | **Журнал:** Clinical, cosmetic and investigational dermatology, 2015

**Тип:** Обзор | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** CC-BY-NC | **Цитирований:** 246

Один из наиболее детализированных патофизиологических обзоров: обсуждаются гипергликемические углеводы, молочные продукты, ВСАА, палмитат, FoxO1, mTORC1, SREBP-1c и связь с себосекрецией, воспалением и Th17-ответом. Работа сильно поддерживает биологическую правдоподобность диетического эффекта, но по уровню доказательности это прежде всего гипотезогенерирующий обзор с выраженной авторской интерпретацией.

### [3.3. Диетическое вмешательство при акне: ослабление усиленной сигнализации mTORC1, индуцируемой западной диетой](#)

**Оригинал:** Dietary intervention in acne: Attenuation of increased mTORC1 signaling promoted by Western diet.

**PMID:** [22870349](#) | **DOI:** [10.4161/derm.19828](#) | **Журнал:** Dermato-endocrinology, 2012-Jan-01

**Тип:** Научная статья | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** CC-BY-NC | **Цитирований:** 133

Концептуально важная работа, связывающая западный тип питания с mTORC1, инсулином, IGF-1, лейцином и себоцитарной липогенезой. Авторы фактически предлагают биологическую модель, объясняющую, почему высокогликемическая пища и молочные белки могут быть релевантны для акне. Однако это не клиническое испытание, а скорее механистически-теоретическая статья, поэтому ее следует трактовать как обоснование гипотезы, а не доказательство эффекта.

### [3.4. Диета в дерматологии. Часть I: атопический дерматит, акне и немеланомный рак кожи](#)

**Оригинал:** Diet in dermatology: Part I. Atopic dermatitis, acne, and nonmelanoma skin cancer.

**PMID:** [25454036](#) | **DOI:** [10.1016/j.jaad.2014.06.015](#) | **Журнал:** Journal of the American Academy of Dermatology, 2014-Dec

**Тип:** Обзор | **Доступ:** Закрытая | **Лицензия:** Proprietary | **Цитирований:** 55

Полезный обзор переходного типа, где отдельно описывается дерматоэндокринологический механизм для гликемического индекса/нагрузки и молока при акне и суммируются соответствующие клинические данные. Это не первичное исследование, но источник хорошо показывает, как дерматологи интерпретировали связь питания с акне в контексте практических вопросов консультирования пациентов.

### [3.5. Влияние экспосома на акне](#)

**Оригинал:** The influence of exposome on acne.

**PMID:** [29377341](#) | **DOI:** [10.1111/jdv.14820](#) | **Журнал:** Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology : JEADV, 2018-May

**Тип:** Обзор | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** CC-BY-NC | **Цитирований:** 165

Консенсусный обзор, полезный тем, что относит питание к одному из шести основных классов факторов экспосома и подчеркивает взаимодействие с кожным барьером, сальной железой, врожденным иммунитетом и микробиотой. Хотя он не дает количественного эффекта для dairy или high-GI, источник помогает поместить диету в более широкий контекст модифицируемых факторов и объясняет, почему клиницисты продолжают обсуждать питание с пациентами.

---

## Направление 4. Руководства и синтеза доказательств по диете при акне

---

Из 97 найденных статей отобрано 3.

Современные руководства по акне по-прежнему строятся вокруг фармакологической терапии и процедур. В актуальном руководстве AAD 2024 года сформулированы 18 доказательных рекомендаций и 5 заявлений о надлежащей практике, все они касаются стандартных лечебных подходов; диета не занимает центрального места. При этом более практико-ориентированные документы, такие как обновленные швейцарские рекомендации 2025 года, отдельно предлагают консультирование по питанию как часть комплексного ведения наряду со стрессом, уходом за кожей и другими факторами образа жизни. Это хорошо отражает реальное положение дел: консультирование по питанию допустимо как дополнительный компонент, но не как замена базовой терапии и не как область с высокой степенью доказательности. Для клиники это означает не запрет разговора о диете, а более осторожную формулировку ожиданий пациента.

#	Статья	PMID	Журнал	Год	Цит.	Доступ
1	<a href="#">Руководство по ведению акне вульгарного</a>	<a href="#">38300170</a>	Journal of the American Academy of Dermatology	2024	394	Открытая
2	<a href="#">Обновленные швейцарские практические рекомендации по лечению акне</a>	<a href="#">40772752</a>	Praxis	2025	0	Неизвестно
3	<a href="#">Систематический обзор доказательств о «мифах и заблуждениях» в ведении акне: диета, умывание лица и солнечный свет</a>	<a href="#">15644386</a>	Family practice	2005	121	Открытая

#### 4.1. [Руководство по ведению акне вульгарного](#)

**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:** Proprietary |

**Цитирований:** 394

Актуальное доказательное руководство AAD 2024 года, построенное по GRADE и включающее 18 рекомендаций и 5 заявлений о надлежащей практике. Важный контекст для диетического вопроса состоит в том, что сильные и условные рекомендации касаются фармакотерапии и процедур, а питание не выступает как ключевой терапевтический модуль. Это полезный якорь для понимания того, что диетические советы не находятся в ядре доказательного ведения акне.

#### 4.2. [Обновленные 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

Современные практические рекомендации 2025 года, где на фоне стандартной ступенчатой терапии авторы отдельно рекомендуют консультировать пациентов по питанию, психологическим аспектам, стрессу и уходу за кожей. Это важный источник для вопроса «включать ли советы по диете в схему ведения», потому что он показывает: консультирование по питанию допустимо как часть комплексного консультирования, но не вытесняет базовое лечение и не опирается на высокую степень доказательности.

#### **4.3. Систематический обзор доказательств о «мифах и заблуждениях» в ведении акне: диета, умывание лица и солнечный свет**

**Оригинал:** A systematic review of the evidence for 'myths and misconceptions' in acne management: diet, face-washing and sunlight.

**PMID:** [15644386](#) | **DOI:** [10.1093/fampra/cmh715](#) | **Журнал:** Family practice, 2005-Feb

**Тип:** Систематический обзор | **Доступ:** Открытая | **Лицензия:** Неизвестна |

**Цитирований:** 121

Классический скептический обзор, полезный именно для оценки оправданности рутинных диетических рекомендаций. Авторы нашли удивительно мало качественных данных по диете при акне и сделали вывод, что врачи не могут быть категоричными в рекомендациях; советы должны быть индивидуализированы и с учетом ограничений данных. Несмотря на возраст статьи, она хорошо отражает проблему доказательности и риска переинтерпретации наблюдательных ассоциаций.

---