

Med rett kosthold får du færre kviser

POPULÆRVITENSKAP: Uren hud forårsaker mye lidelse i form av angst, arr og tårer. Mange er ikke klar over kostholdets forebyggende potensiale.



Det er på tide å gå helt bort fra den uriktige oppfatningen at kosthold ikke har noe å si for kviser, skriver innleggsforfatteren. (Illustrasjonsfoto: Shutterstock / NTB)



Eirik Garnås

HØYSKOLELEKTOR VED INSTITUTT FOR HELSEFAG, OSLO NYE HØYSKOLE

PUBLISERT 21.02.2025 - 00:01



Forskersonen er forskning.nos side for debatt og forskernes egne tekster. Meninger i tekstene gir uttrykk for skribentenenes holdninger. Hvis du ønsker å delta i debatten, kan du lese hvordan her.

Mantraet i hudmedisinen har lenge vært at det ikke er noen sammenheng mellom kosthold og kviser. Forskning de siste 25 årene har gitt ny viten, men i praksis henger gammel og mangelfull lære fortsatt igjen.

Oppdatert kunnskap kan revolusjonere.

Triggende fødevarer

I en [ny artikkel](#) trekker jeg inn undersøkelser som viser at kviser er sjeldent eller ikke-eksisterende blant grupper som lever og spiser på et tradisjonelt vis – fra urfolk langt oppe i nord, til jeger-sankere i Afrika, til øybeboere i Stillehavet.

Det er en slående kontrast til hvordan ting er i vestlige samfunn, hvor nær sagt alle opplever å våkne til et nedslående speilbilde av røde utvekster en eller annen gang.

Spesielt tenåringer plages. Blant ungdomsskoleelever er kviser så utbredt at vi ser på det som en vanlig del av det å vokse opp. I legebehandling står piller og kremer sentralt, dessverre ofte uten stor eller varig suksess. Bivirkninger fra antibiotika og retinoider kan være alvorlige, noe som videre understreker behovet for alternative og supplerende tiltak.

Kosthold [påvirker sentrale årsaksforhold](#). Det er ikke det eneste som spiller en rolle, og ikke alle vil respondere likt, men det totale potensialet er stort. To faktorer er identifisert som spesielt viktige: melkeprotein og *høyglykemiske* karbohydrater.

Det å drikke melk er en risikofaktor i seg selv, men spesielt inntak av konsentrert myse-/wheyprotein [er uheldig](#). Aminosyresammensetningen har en utpreget vekstfremmende effekt, som også gir økt talg- og kvisedannelse i huden.

Nøkkelhormonet insulin og styringssenteret mTORC1 er i [midten av puslespillet](#), med overstimulering både fra proteinene og karbohydratene. Mens vi mennesker tidligere inntok næring i form av hele matvarer, består moderne

”Vi har beveget oss for langt bort fra det vi er biologisk tilpasset.

(ungdoms)kost i stor grad av raffinerte saker.

Dette er selve kjernen i problemet: Vi har beveget oss for langt bort fra det som har vært, og dermed det vi er biologisk tilpasset.

”Det å innta mindre meieriprodukter og prosesserte matvarer har vist positiv effekt på huden.

Mest lest



Å finne genetiske forklaringer på atferd er psykiatriens hellige gral



Lite vekker mer forakt enn utmatta kvinner



Slik kan Vesten fri seg fra autoritære, korrupte og ustabile stater



Kvinner over 65 år er ekstra utsatt for vold i nære relasjoner



Minnes du 12. februar 2022?

Gjennom nesten hele vår evolusjonshistorie var melk forbeholdt veldig små barn, og da kun melk fra egen mor og egen art. Proteinbarer, bakervarer og godteri fantes ikke, og dermed heller ikke den kraftige blodsukkerøkningen og insulinutskillelsen som følger med inntak av slike industriprodukter. Erkjennelse av dette misforholdet er essensielt for den moderne medisinen.

Et friskere indre vises i det ytre

Det å innta mindre meieriprodukter og prosesserte matvarer har vist [positiv effekt på huden](#). Som et tillegg vil det å redusere inntaket av kunstige tilsetningsstoffer, salt, transfett og mettet fett, samt øke nivåene av fiber, omega-3 fettsyrer, vitamin D og gunstige bakterier (for eksempel fra [tradisjonelt fermenterte grønnsaker](#)), være spesielt aktuelt.

Totalt gir dette et kosthold som er mer farge- og næringsrikt, fylt med blant annet grønnsaker, bær, sjømat, egg og belgvekster.

Foreldre bør involvere seg, og medisinstudenter og leger bør orienteres, for å legge til rette for hensiktsmessig kost for kviserammede, som i mange tilfeller allerede mistenker at maten er viktig, men ofte gjetter og stresser mye rundt hva som kan være triggende.

En endret meny vil dempe blodsukker og insulin, bidra til god tarmhelse, [forlengende til huden](#), samt motvirke betennelse, som står [sentralt i kvisedannelse](#). En samlet mengde forskning støtter opp om slike tiltak, og mer kommer stadig til.

Flere og større intervensjonsstudier ønskes velkommen, men det er ikke noe poeng å sitte på gjerdet enn så lenge. Det å spise riktigere vil uansett ikke gi flere kviser, så det er ikke en risiko i så måte.

Det er på tide å gå helt bort fra den uriktige oppfatningen at kosthold ikke har noe å si for kviser. Ernæringsforebygging bør starte allerede tidlig i livsløpet. Fokuset bør være på å skape glede og lyst rundt ekte mat, for dermed å etablere sunne matvaner for fremtiden. Dette vil gi økt beskyttelse mot en rekke sykdommer og plager, deriblant uren hud.

Aktuelt fra forskersonen: