

## Ernährung als Schlüssel zur Verzögerung der Hautalterung

**Datum:** 02.02.2026

**Original Titel:**

Dietary interventions in skin ageing: a systematic review and meta-analysis

**Kurz & fundiert**

- Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die Hautalterung?
- Metaanalyse mit 61 Humanstudien: Zusammenhang zwischen Nahrungsbestandteilen und Hautalterung
- Kollagen, Lipide, Fettsäuren und Polyphenole reduzierten signifikant Falten
- Kollagen, Lipide, Fettsäuren, Polyphenole und Prä- und Probiotika verbesserten Hautfeuchtigkeit
- Carotinoide reduzierten Hautrötungen, Kollagen reduzierte Pigmentflecken, Lipide und Fettsäuren steigerten die Hautelastizität, Polyphenole stärkten die Hautbarriere

---

**MedWiss – Ein systematischer Review mit Metaanalyse über 61 Studien fand, dass bestimmte Nahrungsbestandteile wie Kollagen, Lipide, Fettsäuren und Polyphenole positiv auf die Hautalterung einwirken können. Der Alterungsprozess der Haut kann somit auch von innen durch vielfältige, gesunde Ernährung unterstützt werden.**

---

Neue Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Ernährungsfaktoren zentrale Prozesse der Hautalterung beeinflussen können, darunter beispielsweise Faltenbildung, Hautfeuchtigkeit oder die Barrierefunktion. Die Ernährung wird daher zunehmend als ein veränderbarer Schlüsselfaktor für die Hautalterung anerkannt. Untersuchungen zur Rolle verschiedener Ernährungsbestandteile sind bislang allerdings uneinheitlich.

### **Besser essen, jüngere Haut?**

Wissenschaftler führten einen systematischen Review mit Metaanalyse durch und ermittelten dazu Humanstudien aus der medizin-wissenschaftlichen Datenbank Web of Science. Die Analyse fokussierte auf den Zusammenhang zwischen Bestandteilen der aufgenommenen Nahrung und Hautalterung. Die Studie betrachtete folgende Nährstoffe:

- Kollagen: z. B. aus tierischen Quellen wie Fischhaut, Rinderhaut
- Lipide und Fettsäuren: z. B. Omega-3 aus fettem Meeresfisch wie Lachs oder Makrele, aus Leinöl, Chiasamen, Walnüssen
- Polyphenole: z. B. aus grünem Tee, Beeren, dunkler Schokolade, Olivenöl, Trauben, Äpfeln
- Carotinoide: z. B. aus Karotten, Tomaten, Süßkartoffeln, Spinat, Paprika
- Präbiotika: z. B. aus ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Chicorée, Zwiebeln, Knoblauch,

Bananen, Vollkornprodukten

- Probiotika: z. B. aus fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut, Kimchi
- Vitamine: je nach Vitamin aus Obst, Gemüse, Nüssen, Vollkornprodukten, tierischen Produkten

Die Studien untersuchten Hautparameter wie Falten, Hautfeuchtigkeit, Rötungen, Pigmentflecken und die Funktionalität der Hautbarriere. Effekte wurde hier als Mittelwertdifferenzen (MD) mit 95 % Konfidenzintervallen (95 % KI) berichtet.

## **Systematischer Review mit Metaanalyse über 61 Studien**

Insgesamt wurden 61 Studien in die Metaanalyse einbezogen. Signifikant reduzierte Falten fanden sich mit Einnahme von Kollagen, Lipiden und Fettsäuren sowie Polyphenolen. Mehrere Interventionen konnten signifikant die Hautfeuchtigkeit verbessern, darunter Kollagen, Lipide und Fettsäuren, Polyphenole sowie Präbiotika und Probiotika.

Falten:

- Kollagen: MD: -0,94; 95 % KI: -1,39 - -0,49;  $p = 4,82 \times 10^{-5}$
- Lipide und Fettsäuren: MD: -0,62; 95 % KI: -0,92 - -0,31;  $p = 7,89 \times 10^{-5}$
- Polyphenole: MD: -0,48; 95 % KI: -0,74 - -0,21;  $p = 3,96 \times 10^{-4}$

Hautfeuchtigkeit:

- Kollagen: MD: 0,66; 95 % KI: 0,29 - 1,04;  $p = 5,99 \times 10^{-4}$
- Lipide und Fettsäuren: MD: 0,54; 95 % KI: 0,28 - 0,80;  $p = 4,36 \times 10^{-5}$
- Polyphenole: MD: 0,59; 95 % KI: 0,37 - 0,80;  $p = 6,43 \times 10^{-8}$
- Präbiotika und Probiotika: MD: 0,71; 95 % KI: 0,25 - 1,16;  $p = 2,64 \times 10^{-3}$

Bestimmte Ernährungselemente beeinflussten speziell einzelne Alterungsmerkmale der Haut wie Rötungen, Pigmentflecken, Elastizität oder die Hautbarriere, die mittels transepidermalem Wasserverlust gemessen wurde.

- Hautrötungen: Carotinoide: MD: -0,53; 95 % KI: -1,02 - -0,04,  $p = 3,39 \times 10^{-2}$
- Pigmentflecken: Kollagen: MD: -0,16; 95 % KI: -0,31 - -0,003,  $p = 4,56 \times 10^{-2}$
- Hautelastizität: Lipide und Fettsäuren: MD: 0,49; 95 % KI: 0,14 - 0,83;  $p = 5,45 \times 10^{-3}$
- Hautbarriere: Polyphenole: MD: -0,50; 95 % KI: -0,79 - -0,22;  $p = 6,39 \times 10^{-4}$

## **Kombinierte Ernährungsinterventionen könnten Hautalterung entgegenwirken**

Nahrungskomponenten können somit verschiedene Merkmale der Hautalterung positiv beeinflussen, wie Falten und Hautfeuchtigkeit, aber auch Rötungen, Pigmentflecken und die Elastizität. Lipide, Fettsäuren und Polyphenole zeigten breit gefächerte Effekte auf mehrere Hautmerkmale. Die Autoren sehen Forschungslücken insbesondere im Bereich der Carotinoide und Vitamine sowie der Wirkmechanismen. Zukünftige Studien sollten Effekte kombinierter Ernährungsinterventionen ermitteln, so das Fazit der Autoren. Jedoch unterstützt die Studienlage bereits jetzt eine vielfältige, beispielsweise mediterrane, Ernährung für eine bestmöglich alternde Haut.

Weitere Informationen zu Prävention und HealthyAging auch bei [staYoung](#)

### **Referenzen:**

Ng JY, Yan Ng XMG, Wong QYA, Chew FT. Dietary interventions in skin ageing: a systematic review and meta-analysis. J Physiol Anthropol. 2025 Oct 31;44(1):26. doi: 10.1186/s40101-025-00408-4. PMID: 41174715; PMCID: PMC12577306.