

# Voeding en je huid



## Interview met huidarts Jetske Ultee

Sinds ik zo'n twee jaar geleden op de site/blog van huidarts **Jetske Ultee** stuitte ben ik fan! Haar brede kennis en doel om iedereen eerlijk voor te lichten over huidverzorging spreken me erg aan. En de fijne **Uncover Skincare** lijn is een absolute aanrader. Voor Foodfulness mocht ik haar een aantal vragen stellen over de invloed van voeding op je huid.

**Vraag elke celebrity/model/actrice naar het geheim van hun mooie huid en er komt stevast een regime met liters water naar voren. Is het waar dat veel water je een mooie huid geeft?**



"De veronderstelling dat veel water drinken goed is voor de huid, is waarschijnlijk een van de grootste mythes op skincare gebied die er bestaan. Volgens Jeffrey Dover, hoogleraar dermatologie aan van de Yale University klopt dit verhaal niet: water passeert het lichaam te snel om ook maar enig effect te hebben op de huid. Mensen die echt te weinig drinken en uitgedroogd zijn zullen dit overigens wél merken aan hun huid. In dit geval verliest de huid zijn elasticiteit."

In het Foodfulness artikel **H2O** lees je meer over vocht en aanbevolen dagelijkse hoeveelheden.

**Welke voedingsstoffen dragen nou echt bij aan een mooie huid?**

### Eiwitten

Voeding met weinig eiwitten vertraagt de wondgenezing. Een eiwitrijke voeding is dus geschikt als je huid zich moet herstellen van bijvoorbeeld een operatie of verbranding. Meer uitleg lees je op [deze site](#).

### Vrije vetzuren

Vette vissoorten als zalm bevatten veel omega-3-vetzuren. Het is belangrijk om deze stoffen via de voeding tot ons te nemen, want ons lichaam kan ze niet zelf produceren. De omega vetzuren zijn met name van belang om je huid sterk en weerbaar te maken. Ze lijken ook de kans op chronische huidziekten als rosacea en eczeem te verkleinen, maar hier moet nog wel meer onderzoek naar worden gedaan. Omega 6 vetzuren in bijvoorbeeld zonnebloemolie zijn ook belangrijk voor de barrièrefunctie van de huid en werken tevens anti-inflammatoir (ontstekingsremmend).

### Beta-carotene

Dit stofje kan worden omgezet worden in de actieve vorm van vitamine A. Dit beschermt de huid tegen UV schade; UV schade is de belangrijkste veroorzaker van huidveroudering. Worteltjes danken hun mooie oranje kleur en een hoge dosis beta-caroteen, maar het komt ook voor in (donker)groene bladgroenten en koolsoorten.

### Lycopen

Lycopen zit onder andere in tomaten en is voor de huid een nuttige stof. Het heeft een antioxidant werking, maar beïnvloed ook de barrièrefunctie van de huid. Wil je profijt hebben van deze stof dan moeten de tomaten eerste gekookt worden; tomatenpuree is dus beter dan rauwe tomaat! Je vindt het ook in wortelen, paprika en roze grapefruit.

### Resveratrol

Zit in rode druiven (en in rode wijn) heeft invloed op de vorming van Sirtuin. Dit stofje is weer van invloed op het verouderingsproces. Helaas moet je wel heel veel rode wijn drinken om hier profijt van te hebben en zijn voedingssupplementen met deze stof geschikter.

### Groene thee

Bevat razend veel antioxidanten. Het beschermt je tegen UV schade en is daarmee een belangrijk middel om huidveroudering te voorkomen. Ook broccoli en cranberry zijn een goede bron van antioxidanten.

**Zijn er voedingssupplementen nodig om je huid in optimale conditie te houden en zo ja welke?**

"Als je voldoende gevarieerd en gezond eet kan je daar het grootste deel van je voedingsstoffen uithalen. Zomaar vitamine gaan slikken is niet altijd verstandig en uit onderzoek blijkt dat je toch relatief gemakkelijk last kan krijgen van te hoge concentraties aan vitamines (bv vitamine B) Ik zou je in ieder geval wel adviseren om een vitamine D supplement te slikken, dat is belangrijk voor je lijf en je huid en daar kan vrijwel iedereen, zeker in de winter, wat extra's van gebruiken."

**Welke voedingstoffen hebben nadelig effect op je huid?**

### Te veel suiker

Een overschot aan suikers veroorzaakt rimpels. Eet dus zo min mogelijk enkelvoudige koolhydraten in de vorm van suiker (kristalsuiker, poedersuiker, stroop, etc.) Dit gaat namelijk verbindingen aan met bepaalde stoffen in de huid die op hun beurt weer het collageen en elastine beschadigen. In een studie die in 2007 verscheen in het British Journal of Dermatology werd aangetoond dat dit "versuikerings-effect" zichtbaar wordt vanaf je 35ste. [Hier](#) vind je meer uitleg.

### Te veel alcohol

Hoewel een glaasje wijn antioxidanten bevat, kan overmatige alcoholconsumptie de huid juist versneld doen verouderen. Alcohol zorgt voor vochtverlies en daardoor zal je huid wat uitdrogen en droogtelijntjes gaan vertonen. Je huid wordt dan ook wat kwetsbaarder voor invloeden van buitenaf. Alcohol vermindert ook de vitamines (antioxidanten), mineralen en aminozuren die zo belangrijk voor een gezonde huid zijn. Daarbij veroorzaakt overmatig alcoholgebruik voor een verhoging van het stresshormoon in je lichaam waardoor de huid versneld zal verouderen.

### Weinig melkproducten bij acne

Het blijkt nu toch echt zo te zijn dat acne kan verergeren bij drinken/eten van veel melkproducten. Dit lijkt te komen door de hormoonachtige stoffen die deze producten bevatten. Ook voedingsstoffen met een hoog suikergehalte kunnen van invloed zijn op acne. De "suikerpiek" in je bloed zorgt voor de aanmaak van insuline. Insuline stimuleert weer de productie van androgenen en deze verhogen op hun beurt de talgproductie.

### Huidproblemen en voeding

Veel mensen met rosacea en andere huidklachten gaan zeer bewust eten; wekelijks worden er stapels fruit en groenten en liters thee doorheen gejaagd. De natuurwinkel is er blij mee! Maar er zijn nogal wat groente-, fruit- en kruiden soorten die vol histamine zitten. Met name tomaten, spinazie, avocado, mango, kiwi, aardbeien en kruiden als kaneel en koriander zijn echt beruchte histaminebronnen. Normaal weet je lichaam daar goed raad mee, maar een deel van de mensen met rosacea (en eczeem) kan er minder goed tegen. Die de hemel in geprezen smoothie van spinazie, avocado en mango mag dan wel vol antioxidanten zitten, maar kan als je een beetje pech hebt ook je huidproblemen verergeren. Heb jij rosacea, eczeem of een onrustige huid en kom je er niet goed van af, probeer het dan gewoon eens uit! Zeker als jij ook vaak last hebt van geïrriteerde ogen, hooikoortsachtige klachten of zelfs vaak migraine is het de moeite van het proberen waard. Laat gedurende een aantal weken histaminerijk voedsel zo veel mogelijk staan en hou een dagboekje bij. Grote kans dat je huid ervan opknapt.

**Puistjes worden nog altijd gekoppeld aan het eten van chocolade, is dit terecht of juist helemaal niet?**

"Het eten van chocolade is goed voor humeur, energie-level en bloedvaten. Er is al jarenlang onduidelijkheid over het feit of het nou wel of niet puistjes veroorzaakt.

Op het jaarlijkse congres van de Amerikaanse Society for Dermatology werden weer nieuwe feiten gepresenteerd. Daar kwam ik een onderzoek tegen van de University of Miami, waarin eindelijk dan toch een relatie tussen het eten van (pure) chocolade en puistjes gevonden werd. Hoe meer chocolade de proefpersonen aten, hoe meer puistjes ze kregen. In het onderzoek werd echt gekeken naar het effect van chocolade met een hoog cacaogehalte. Helaas bestaat er nog geen studie die de invloed van 100% cacao op acne heeft onderzocht. Andere studies die de relatie tussen chocolade en acne hebben onderzocht blijken hierover ook geen duidelijke conclusie te kunnen geven. Een lastige kwestie dus!

Als je merkt dat na het eten van chocolade je acne verergerd, probeer het dan zoveel mogelijk te laten staan (hoe moeilijk het ook is!). En anders moet je er gewoon lekker van genieten, stress blijkt namelijk ook van invloed op de conditie van de huid..."

**Wil je meer lezen over Jetske en de producten van Uncover skincare check dan deze sites:**

<http://www.uncover-skincare.nl/>

<http://jetskeultee.nl/>