



10  
VRAGEN  
AAN...

‘Na je twintigste begint  
je huid al te verouderen’



... **Jetske Ultee**, arts-onderzoeker in cosmetische dermatologie. Als geen ander weet ze hoe we onze huid jong en gezond houden.

## 1 Is huidveroudering vooral een kwestie van genetische aanleg?

Nee. De zon is voor negentig procent erantwoordelijk. Daarom zeg ik altijd: de beste antirimpelcrème is een zonnebrandcrème. Genetische veroudering begint al vanaf je twintigste met de afname van de alproductie in de huid. Daardoor wordt de huid droger. Daarnaast slinkt de botmassa en verslappen de gezichtsspieren. Ook bevat de huid naarmate we ouder worden steeds minder antioxidanten. Dat zijn de stofjes die de lichaamscellen beschermen tegen agressieve zuurstofmoleculen, ofwel de vrije radicalen. Maar het is de ultraviolette straling van de zon, de uv-straling, die het collageen en de elastine kapotmaakt. Zonder deze bouwstoffen voor stevigheid en elasticiteit kan er ernstige huidveroudering ontstaan. Een likkige, gelooide huid met diepe rimpels en pigmentvlekken is echt het werk van de zon."

## 2 Zijn er meer invloeden die de huid voortijdig laten verouderen?

'Stress is ook een belangrijke factor. Door de verhoging van het stresshormoon cortisol wordt de huid vatbaarder voor irritaties en ontstekingen. Daarnaast vertraagt cortisol de celdeling en de aanmaak van stoffen die je huid van vocht en vet voorzien. Gevolg: een dof, droge huid. Voldoende slaap en ontspanning zijn dus essentieel. En gevarieerde verse voeding ook, al hoeft je dat heus niet in zogenaamde 'superfoods' als gojibessen, groentesmoothies en quinoa te zoeken. Eet vooral veel groenten en fruit voor de

antioxidanten, en volkorenproducten. Mijd suiker en witte meelproducten zo veel mogelijk, want die tasten ook het collageen en de elastine in de huid aan. Ook belangrijk is goede huidverzorging waaraan antioxidanten zijn toegevoegd. Kies altijd voor niet-geparfumeerde producten. Geurstoffen en bepaalde essentiële oliën zoals citrus en eucalyptus irriteren de huid en dat zorgt net zo goed voor veroudering. Bovendien vergroten ze de kans op pigmentvlekken. En rook niet. Dat vergroot niet alleen de kans op kanker, ook neemt de doorbloeding van de huid door roken met dertig procent af. Hierdoor kan je gezicht op den duur een grijzige of gelige kleur krijgen. Bovendien wordt je huid minder elastisch en krijg je van die 'rookplooitjes' boven je lip."

## 3 In hoeverre heeft menopauze invloed op huidveroudering?

"Na je veertigste neemt de productie van de vrouwelijke geslachtshormonen oestrogeen en progesteron sterk af. Dat betekent dat de aanmaak van elastine, collageen, sebum (talg) en andere bouwstoffen in je huid vanaf dat moment op een steeds lager pitje komt te staan. Gevolg: een dunnere, drogere, valere, slappe huid."

## 4 Is de beschermingsfactor in dagcrèmes voldoende om ons tegen de verouderende uv-straling te beschermen?

"Om eerlijk te zijn, ben ik niet zo'n voorstander van zonnefilters in dagcrèmes. Een dagcrème breng je dunner aan dan

zou moeten om echt tegen uv-straling te zijn beschermd. Bovendien is de uv-filter in een dagcrème vaak ontoereikend. Eigenlijk creëer je hiermee dus een schijnveiligheid. In mijn optiek is dit de gouden combinatie: een goede dagcrème met antioxidanten, en eroverheen een aparte zonnebrandcrème met factor 15. Op zonnige dagen zou ik kiezen voor factor 30."

## 5 Wat is voor de huid het verschil tussen uv-A en uv-B-straling?

"Uv-A – dat zelfs dwars door glas gaat! – verouderd nog wat meer dan uv-B-straling, omdat het dieper in de huidlagen doordringt. Dat betekent ook meer kans op beschadiging van het DNA. En dat kan huidkanker tot gevolg hebben. Anders dan uv-B verbrandt uv-A-straling de huid niet. Dat is extra gevaarlijk, omdat je dus niet merkt dat je aan te veel uv-A-straling blootstaat. Helaas geven veel zonnebrandproducten vooral aan in hoeverre uv-B-straling wordt tegengehouden. Het kan dus zijn dat je een zonnebrandmiddel met een hoge zonnefactor opsmeert die niet of nauwelijks beschermt tegen de schade van uv-A-straling. Er zijn zonnebrandmiddelen die claimen dat één keer smeren genoeg is voor de hele dag, maar het gebruik daarvan raad ik sterk af. Wil je je huid goed beschermen, koop dan een middel met een uv-A én uv-B-zonnefilter, smeer je om de twee uur in met een dikke laag en doe dat ook nadat je hebt gezwommen. Het feit dat huidkanker inmiddels de meest voorko-

### NIEUWE RUBRIEK!

In deze rubriek beantwoorden deskundigen vragen van Margriet-lezeressen. De komende weken volgen ook tien vragen aan onder andere de internist, seksuoloog en cardioloog.



mende kankersoort in Nederland is, is vooral het gevolg van onverstandig zongedrag.”

## 6 Onlangs kwam in het nieuws dat het gebruik van een hogere zonnefactor dan 30 zinloos is. Is dat waar?

“Dat klopt. Lager smeren dan factor 15 is nutteloos, maar hoger dan 30 hoeft echt niet. Honderd procent bescherming heb je nooit en die biedt factor 50 dus ook niet. Het verschil tussen 30 en 50 is dan ook hooguit twee procent. Om dat minieme verschil te bereiken, worden heftiger zonnefilters gebruikt die een grotere kans geven op huidirritatie. Ook zijn die producten duurder, minder aangenaam in gebruik: vetter en dikker met als gevolg dat mensen er vaak te weinig van gebruiken.

## 7 Nog zo'n bericht: bepaalde zonnebrandproducten zouden juist kankerverwekkend kunnen zijn.

“Het is nog nooit aangetoond dat je van zonnebrandcrème kanker krijgt. Maar wel van niet smeren! Helaas zijn er producten met zonnefilters op de markt waarvan ik ook niet begrijp dat die nog gebruikt worden. Een van die omstreden zonnefilters is oxybenzone. Dat is een stof die hormoonachtige eigenschappen blijkt te hebben. Deze stof wordt moeilijk afgebroken en kan jaren later nog worden teruggevonden in bloed, urine en zelfs in moedermelk. Niet dat je daar direct kanker van krijgt, maar je weet niet wat oxybenzone op de lange termijn doet. Waarom zou je het risico nemen? Het probleem is dat mensen door die berichten zeggen: ik smeer geen zonnebrandproduct meer op mijn huid, want het middel is erger dan de kwaal. Dat is absoluut niet zo. Kijk op het etiket; goed en veilig zijn bijvoorbeeld minerale zonnefilters als titaniumdioxide en zinkoxide en organische filters als uvinul, tinosorb en mexoryl.”

## 8 Heeft onze huid eigenlijk zon nodig?

“Absoluut! Daarom moeten we ook weer niet te panisch doen. De meeste mensen worden blij van de stralen en onze huid maakt onder invloed van de zon vitamine D aan. Een extra reden om geen hogere beschermingsfactor dan 30 te gebruiken, nu steeds duidelijker wordt hoe belangrijk vitamine D (de vitamine die nodig is voor groei, weerstand, botten en tanden, red.) voor ons is. Nederlanders hebben, zeker in de winter, massaal een tekort aan vitamine D. Het is een misverstand om te denken dat een uurtje in de zon genoeg is om voldoende vitamine D op te bouwen. Het eerste kwartier wordt er heel veel aangeemaakt, maar daarna stopt dat. Sterker nog, als je te lang in de zon blijft, wordt vitamine D weer afgebroken. Bij 'normaal' gedrag, denk aan dagelijks minstens een half uur buiten zijn, bouw je op een goede manier vitamine D op.”

## 9 Hoe belangrijk is het om kinderen al tegen de zon te beschermen?

“Het gebruik van een zonnebrandmiddel zou net zo normaal moeten zijn als tandenpoetsen. Ik zie om mij heen zo veel kinderen die niet goed worden ingesmeerd, waardoor ze eigenlijk altijd onbeschermd in de zon lopen. Wie één keer in zijn kindertijd flink verbrandt, heeft al dubbel zo veel risico om op latere leeftijd een melanoom (een levensgevaarlijke vorm van huidkanker, red.) te krijgen. Hoe vaker je verbrandt, hoe groter het risico

op een vorm van huidkanker op latere leeftijd. Het grootste deel van de zonneshade ontstaat voor het 21ste jaar. Dat is echt wel iets om rekening mee te houden. Op scholen is daar nog veel te weinig aandacht voor. Er zou standaard zonnebrandcrème beschikbaar moeten zijn en goede schaduwplekken op het schoolplein. Dat kinderen verkeersles krijgen is prima, maar er gaan jaarlijks meer mensen dood aan huidkanker dan aan verkeersongevallen. Daarom voer ik sinds twee jaar op [www.smeerjein.nl](http://www.smeerjein.nl) campagne met gratis te downloaden educatiemateriaal over het belang van zonbescherming voor kinderen. Zoals een liedje, een clip, spel materiaal en een filmpje dat in de klas kan worden vertoond. Ook heb ik een goede zonnebrandcrème met veilige en effectieve zonnefilters ontwikkeld waar ik niets aan verdien.”

## 10 Ben je altijd zo bevlogen geweest als het om onze huid gaat?

“Van jongs af aan ben ik helemaal weg van huidverzorging en cosmetica. Toen ik negen jaar was, schreef ik mijn eerste werkstuk op school. Niet over cavia's, maar over Helena Rubinstein. De interesse in esthetiek zat er bij mij ook altijd al in, vandaar mijn studierichting plastische chirurgie. Nog steeds kan ik blij worden van de parfumerieafdeling van een warenhuis. Oké, er is troep op de markt, maar er zijn ook veel goede producten die echt veel voor je huid kunnen doen en dat blijf ik leuk vinden. Die passie voor de huid gaat nooit meer over.”

**Dr. Jetske Ultee (1972) promoveerde in de plastische chirurgie en werkt als arts-onderzoeker in de cosmetische dermatologie. Haar stichting Skinwiser doet onderzoek naar de werkzaamheid en veiligheid van cosmetische producten en ingrediënten. Ook voert ze landelijk campagne om kinderen tegen de zon te beschermen. Ze is getrouwd en moeder van vier kinderen.**