

## 'Stoppen met alcohol verbetert je huid'



Dat zei zangeres Rihanna vorige week

- Waar
- Grotendeels waar
- Grotendeels onwaar
- Onwaar

### De aanleiding

Het geheim is onthuld. Eindelijk weten we waarom popster Rihanna er altijd beeldschoon uitziet. Net als iedereen heeft zij weleens een slechte dag waarop haar poriën verstopt zitten. Maar, verklapte Rihanna vorige week aan het Amerikaanse tijdschrift *Elle*, op zulke dagen weet ze haar huid met een eenvoudig recept weer op te lappen. „Als ik merk dat mijn huid het even helemaal gehad heeft, stop ik met alcohol drinken en ga ik over op water.” En daarna ziet de zangeres er weer stralend uit. Nu.nl nam het 'nieuws' over dat Rihanna haar huid weet te verbeteren door te stoppen met alcohol. Maar werkt haar oplossing écht?

### Waar is het op gebaseerd?

Rihanna's redenatie is niet nieuw. Alcohol is een klassieke risicofactor voor allerlei ziektes. Dus zal het ook wel weinig goeds beloven voor je huid. Een 40-jarige Engelse vrouw probeerde het vorig jaar te bewijzen door één maand te stoppen met het drinken van alcohol. Iedere week maakte ze een foto van haar gezicht. Na week 1 had de vrouw nog rode wangetjes, na week 2 waren die bijna weg en na week 4 had de vrouw een geheel blanke en rimpelloze huid. Allemaal dankzij haar alcoholstop.

### En, klopt het?

Mooi experiment, maar wat zegt het over alcohol als veroorzaker van puistjes? Helemaal niets. Wetenschappers hebben nooit kunnen aantonen dat alcoholgebruik een belangrijke rol speelt voor de huid, zegt hoogleraar Tamar Nijsten. Hij is hoofd van de afdeling dermatologie van het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam en tevens voorzitter van de Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie. Volgens Nijsten is diverse malen onderzocht of alcohol het ontstaan van jeugdpuistjes, eczeem of huidkanker uitlokt, maar is dit nooit aangetoond. Ook dat acne weggaat wanneer iemand stopt met het drinken van alcohol kan volgens Nijsten niet wetenschappelijk worden onderbouwd.

„Er is nooit een relatie gevonden tussen alcohol en acne”, bevestigt ook onderzoeksarts cosmetische dermatologie Jetske Ultee. Dat Rihanna door veel water te drinken een schone huid krijgt, noemt Ultee een „hardnekkig fabeltje”. „Veel mensen denken dat je huid wordt schoongespoeld door extra water te drinken, maar daar is niets van waar. Al het water dat je extra drinkt, gaat niet langs je huid. Je plast het gewoon weer uit.” Er zijn wel indirecte manieren waarop alcohol van invloed kan zijn op de huid. „Alcohol heeft een algemeen uitdrogend effect”, zegt Nijsten, „dus je huid kan er ook van uitdrogen. Dat kan ervoor zorgen dat je gezicht er wat, ehm, vertrokken uitziet, zal ik maar zeggen.” Ook excessief alcoholgebruik kan zijn

sporen nalaten op iemands gezicht, vertelt Nijsten. „Als je heel veel alcohol drinkt en slecht eet, krijg je een vitaminedekort. Dat veroorzaakt huidproblemen.” Nog een andere mogelijkheid is dat Rihanna lijdt aan de huidaandoening rosacea. Hierbij ontstaan zichtbare bloedvatjes en vaak ook kleine bultjes op de wangen die lijken op acne. Mensen met rosacea - naar schatting 1 op de 10 Nederlandse vrouwen - kunnen heftig reageren op scherp eten, koffie, en soms ook wijn. In dat geval zou Rihanna er dus goed aan doen te stoppen met alcohol. „Maar rosacea komt vooral voor bij blanke vrouwen”, zegt onderzoeksarts Ultee. „En dat is Rihanna niet.”

### Conclusie

Rihanna zegt dat ze haar schone huid te danken heeft aan een simpel recept: zodra ze verstopte poriën ontdekt, stopt ze met alcohol en schakelt over op water. Maar volgens wetenschappers heeft alcohol weinig tot niks te maken met de huid. Wie normale hoeveelheden drinkt en niet lijdt aan een speciale huidziekte hoeft niet bang te zijn voor pukkels. De stelling is **onwaar**.

### ANDREAS KOUWENHOVEN

Ook een bewering zien langs komen die je gecheckt wilt zien? Mail [nextcheckt@nrc.nl](mailto:nextcheckt@nrc.nl) of tip via Twitter met de hashtag #nextcheckt