Met meer kennis je rimpels te lijf

Aanbevelen Delen 0 Tweet 1 g+1 0

Door: redactie
24-4-09 - 18:10

BEWAAR

Jetske Ultee. FOTO JACQUILINE DE HAAS

Alweer een fortuin uitgegeven aan de nieuwste crèmes? En nog steeds rimpels? Arts Jetske Ultee legt uit waarom de meeste cosmetica niet werken. En wat je wél kunt doen voor een mooiere huid.

Eigenlijk weten we allemaal best hoe het zit: zelfs de duurste crèmes uit de schappen van parfumerie, drogist en apotheek voorkomen niet dat onze huid veroudert. En toch verdient de cosmetica-industrie jaarlijks 160 miljard dollar aan ons collectieve verlangen naar een mooi, glad velletje.

,,Je zou er cynisch van worden," zegt Jetske Ultee, arts en hoofd van de afdeling huidtherapie bij de Velthuis Klinieken. ,,Ik kan me voorstellen dat mensen denken: ik stop maar helemaal met smeren.

,,Maar dat is ook weer jammer. Sommige dingen werken wél. Alleen is het voor een leek bijna ondoenlijk te ontdekken wat. Zelfs dermatologen weten het vaak niet. Als het gaat om rimpels en andere tekenen van veroudering, ben je overgeleverd aan de commercie."

Niet zo gek dus dat 80 procent van de vrouwen een verkeerd product gebruikt. Dat de helft van de mensen nadelige gevolgen van cosmetica ondervindt, dat 20 procent er zelfs allergisch voor is en dat puistjes en rimpels soms juist erger worden van crèmes. Gebrek aan kennis is de belangrijkste reden dat onze badkamerkastjes gevuld zijn met halflege potjes vol teleurstelling.

Dat moet veranderen, vindt Ultee. Samen met professor Neumann, dermatoloog in het Erasmus MC, gaat de Velthuis Kliniek onderzoek doen naar werkzame ingrediënten in cosmetica en naar de manier waarop mensen de producten gebruiken. Ultee wil haar kennis verspreiden en vrouwen helpen betere keuzes te maken als het gaat om huidverzorging.

Als hoofd van de afdeling huidtherapie, merkte Ultee tot haar frustratie dat vrouwen voor dure laserbehandelingen komen vanwege problemen die ze thuis zélf hebben veroorzaakt. ,,Veel mensen hebben bijvoorbeeld last van rosacea. Dat lijkt op acne. Ze gaan aan de slag met middeltjes die alcohol bevatten, waardoor de kwaal verergert. De huisarts komt dan nog eens met een hormoonzalf, die het nog verder verslechtert. Terwijl je met een milde verzorging en eventueel een crème met antibiotica snel verbetering kunt boeken."

In het algemeen geldt, weet Ultee, dat je middelen moet vermijden die alcohol of parfum bevatten. Zonder productnamen te noemen ('Daar krijg ik problemen mee.') weet ze dat chronische irritatie door die stoffen de huidveroudering versnelt en huidaandoeningen veroorzaakt. Net als veel 'natuurlijke ingrediënten', zoals menthol, bergamot, eucalyptus, lavendel en pepermunt.

Ook reinigers zijn vaak te agressief, doordat ze industriële zeep (sodium lauryl sulphate) bevatten. ,,Heel slim van producenten. Je huid voelt na het reinigen droog aan, dus moet je meer van hun crèmes gebruiken."

Wie zijn huid niet meer lastig valt met dit soort agressieve middelen, zal vanzelf al verbetering merken. Maar er is meer winst te boeken. Ultee: ,,Er zijn werkzame ingrediënten, waar veel en goed wetenschappelijk onderzoek naar is verricht. Glycolzuur bijvoorbeeld. Dat exfolieert, houdt vocht vast, stimuleert de collageenproductie en vermindert vlekken die door zonlicht zijn ontstaan. Je moet een product zien te vinden waar minimaal 5 tot 8 procent glycolzuur inzit."

Ook van vitamine a-zuur, alleen verkrijgbaar op recept, is de werking bewezen. Het werkt écht verjongend. ,,Dit kun je echter alleen gebruiken onder begeleiding van een arts. Want iets wat echt werkt, heeft meestal ook bijwerkingen." Retinol, de voorloper van vitaminea, is wel gewoon verkrijgbaar, ,,maar helaas veel minder effectief, terwijl het ook irriteert."

Het gebruik van glycolzuur en vitaminea-zuur moet je langzaam opbouwen. Het kan tijdelijk voor roodheid en schilfering zorgen. ,,Ook wordt de huid iets gevoeliger voor de zon en moet dus goed worden beschermd. En bedenkt dat je bij elk product pas na een week of zeven kunt zien of het iets doet."

Veelbelovend, zegt Ultee, zijn ook anti-oxidanten als vitamine c en e. ,,Ze voorkomen rimpels doordat ze de huid beschermen tegen vrije radicalen, de agressieve zuurstofmoleculen die lichaamscellen beschadigen."

Net zo hoopgevend zijn de zogeheten botanicals, zoals groene thee-extract. Maar voordat u naar de winkel rent om producten met deze stoffen in te slaan, is het goed te weten dat de wetenschap nog niet ver genoeg is om ze echt werkzaam te maken in crèmes.

,,Vitaminec kan bijvoorbeeld niet tegen zuurstof. Het oxideert snel, wordt dan zelf een vrije radicaal en kan je huid schade toebrengen. Het is moeilijk om deze oxidatie te voorkomen. Ook groene thee-extract verliest zijn kracht snel. Er zijn wel mogelijkheden om de werkzaamheid van deze stoffen beter te behouden. Sommige merken slagen daar in. Maar het werkt thuis toch nooit zo goed als in het laboratorium."

Ingrediënten als hyaluronzuur, vitamine b3 (niacinamide), oat b glucan en endonuclease lijken ook te doen wat ze beloven. Maar voor alle werkzame stoffen geldt dat ze in voldoende mate in het product moeten zitten. ,,En dat is zelden het geval. De meeste merken vermelden de hoeveelheden niet. Als je toch een goed product vindt, met een hoge concentratie anti-oxidanten en andere rimpelbestrijders, en in een luchtdicht pompje, doet het op termijn wel iets, maar niet zo veel als je zou verwachten op basis van de onderzoeken."

Toch bestaat er een crème die echt werkt, mits consequent gebruikt. ,,Zonnebrandcrème met UVA- en UVB-bescherming is de beste antirimpelcrème. De zon veroorzaakt 90 procent van de huidveroudering. Ja, ook 'swinters en ook als je achter glas zit. Elke dag smeren - en de middagzon vermijden - is het allerbeste devies voor een jonge huid."

Weet u wat u smeert? Mail uw reactie naar mijndiagnose@ad.nl