

# Huidverzorging

**D**r. *Jetske Ultee* (1972) voltooide in 1999 haar artsopleiding aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam. Daarna werkte zij als arts-assistent en onderzoeker bij de afdeling plastische en reconstructieve chirurgie van het Erasmus MC. In 2010 promoveerde zij op het onderwerp 'Clinical studies related to peripheral nerve lesions'.

*Jetske Ultee*, getrouwd en moeder van vier kinderen, is sinds 2004 werkzaam als arts-onderzoeker cosmetische dermatologie. In 2009 lanceerde zij haar skincare blog [www.dr-jetskeultee.nl](http://www.dr-jetskeultee.nl) en in 2010 haar verzorgende cosmeticalijn *Uncover Skincare*. In 2012 heeft ze de stichting *Skinwiser* opgericht. Deze stichting houdt zich bezig met onderzoek naar werkzaamheid en veiligheid van cosmetische producten. In 2013 bracht *Jetske* een non-profit zonnebrandcrème op de markt voor de campagne *Smeer je in!*. Deze campagne heeft als doel kinderen op een leuke manier bewust maken van het belang van bescherming tegen de zon.

**Er is enorm veel informatie verkrijgbaar over huidverzorging (cosmetica). Er zijn ook heel veel huidverzorgingsproducten: als je een winkel inloopt heb je al keuze uit tientallen verschillende soorten crèmes. Het blijkt dat vrouwen ongeveer 9-12 producten per dag gebruiken. Ook mannen gebruiken steeds meer huidverzorgingsproducten. We zijn er dus dagelijks mee bezig, maar weten we eigenlijk wel wat we op onze huid smeren?**

## Je huid is je jas

Jullie hebben vast een kledingstuk in de kast hangen wat je niet zomaar in de wasmachine mag stoppen. Als je dit wel doet zal je merken dat het kledingstuk niet zo mooi blijft. Hetzelfde kan met je huid gebeuren. Je huid beschermt je tegen invloeden van buitenaf zoals kou, warmte, bacteriën en vocht. Deze barrièrefunctie is belangrijk voor je gezondheid, maar ook hoe je huid eruit ziet. Puistjes en andere onzuiverheden, ontstekingen, droge plekken en vroegtijdige rimpels kunnen ontstaan doordat

je huid om een of andere reden haar beschermende werk niet kon doen.

Door mijn werk als onderzoeksarts merkte ik dat verkeerde, of verkeerd gebruik van cosmetica vaak de boosdoener is. Maar ook een ongezonde levensstijl, te veel zon of stress tast de barrièrefunctie van je huid aan.

Omdat er zoveel beloftes worden gemaakt met betrekking tot de producten, en heel weinig van deze beloftes worden waargemaakt, zou je denken dat cosmetica niet veel voor de huid kan doen. Bestaande rimpels kunnen bijvoorbeeld niet weggesmeerd worden en de veroudering van de huid kan niet gestopt worden. Maar wat kan cosmetica eigenlijk wel? Het kan bijvoorbeeld huidveroudering vertragen, onzuiverheden verminderen, roodheid tegengaan en pigmentvlekken vervagen. Toch nog best wel veel!

## Ingrediënten

Niets is zo belangrijk als het lezen van een ingrediëntenlijst voordat je een product

aanschafft. De ingrediëntenlijst geeft natuurlijk aan wat jij op je huid smeert. Goede ingrediënten zijn niet per se een garantie voor een mooie huid, maar irriterende ingrediënten wél voor een slechte huid. Helaas wordt het ons niet makkelijk gemaakt. Fabrikanten zijn verplicht de ingrediënten op een verpakking te vermelden, maar vaak wordt er een prijssticker overheen geplakt. En heb je eindelijk de lijst gevonden, moet je er bijna voor doorgeleerd hebben om er iets van te begrijpen.

Wat als eerst belangrijk is om te weten is dat ingrediënten op aflopende volgorde van hoeveelheid aanwezig in het product genoemd worden. Van het eerste ingrediënt dat genoemd wordt zal ook de hoogste concentratie aanwezig zijn. Het is daarom altijd belangrijk dat werkzame ingrediënten (deze ingrediënten kunnen echt iets voor jouw huid doen) in het eerste deel van de lijst genoemd worden. Als een werkzaam ingrediënt bijvoorbeeld in het onderste deel genoemd wordt dan zal de concentratie van het ingrediënt

waarschijnlijk te laag zijn om ook iets te kunnen doen voor je huid. Naast de aanwezigheid van werkzame ingrediënten is het ook belangrijk dat je in de ingrediëntenlijst geen irriterende ingrediënten tegenkomt. Maar welke zijn dit eigenlijk?

## **Irriterende ingrediënten**

Als eerste parfum. Parfum is nummer één allergeen. Het doet helemaal niets voor je huid, behalve eigenlijk irriteren, en wordt toegevoegd zodat een product een lekkere geur heeft. Parfum kan ook in combinatie met de zon vervelende vlekken op de huid veroorzaken. Geurstoffen zijn eigenlijk ook parfum, maar moeten apart op de ingrediëntenlijst genoemd worden omdat het bekend is dat mensen nog eerder op deze ingrediënten reageren. Deze geurstoffen zijn o.a. citronellol, linalool en geraniol.

Daarnaast alcohol. Vaak wordt dit ingrediënt gebruikt in anti-acne producten, omdat het bijvoorbeeld talg oplost: het heeft een ontvettende werking. Verder

wordt het gebruikt om stoffen in een product op te lossen. Zeker bij veel zonnebrandcrèmes wordt alcohol als oplosmiddel gebruikt. Alcohol werkt ook bacteriedodend en zal ook de houdbaarheid van een product verlengen.

Maar wat doet alcohol eigenlijk voor je huid? In principe niet veel positiefs... Doordat alcohol zo snel verdampt, kan het je huid uitdrogen. Kijk maar eens wat er gebeurt als je een ruit schoonmaakt met alcohol en water, de ruit zal zo droog zijn. Alcohol lost de natuurlijke vetten op in het oppervlakkige gedeelte van je huid. Maar deze vetten heb je juist hard nodig om te voorkomen dat er vocht verdampt en irriterende ingrediënten je huid kunnen beschadigen.

Maar niet alle soorten alcohol zijn slecht. De alcohol die je het beste kunt vermijden is het soort alcohol wat ook in wijn of bier zit. Om te voorkomen dat mensen cosmetische producten opdrieken moet er

aan de alcohol die in cosmetica toegevoegd wordt een stofje gekoppeld worden dat maakt dat het product vies smaakt. Deze vieze alcohol heet alcohol denat (gedenatureerde alcohol) of SD alcohol. Andere namen die je kunt terugvinden zijn ethanol, ethyl alcohol of methanol. Als je een van deze alcoholsoorten hoog in de ingrediëntenlijst ziet staan kan je beter even verder zoeken.

Verder zie je nog andere ingrediënten staan zoals mint (wordt ook vaak in toners gebruikt voor het tintelende, strakke gevoel), lavendel en witch hazel. Allemaal ingrediënten die je liever niet terugziet in je huidverzorgingsproduct.

## **Werkzame ingrediënten**

Een van de meest onderzochte cosmetische ingrediënten is vitamine C. Er is voldoende goed opgezet en onafhankelijk onderzoek dat aantoonde dat vitamine C echt werkt. Vitamine C is essentieel voor de vorming van collageen (bindweefsel). Dit collageen is nodig om de huid te verstevigen. Op de menselijke huid stimuleert vitamine C de vorming van collageen. Verder kan vitamine C acne en pigmentvlekken verminderen en werkt het bij rosacea. Vitamine C is ook een antioxidant en kan het UV schade beperken. Met deze goede eigenschappen is vitamine C dus eigenlijk een onmisbaar ingrediënt in cosmetica. Er zitten wel een aantal voorwaarden aan het gebruik. Vitamine C werkt alleen in hoge concentraties:



er is minstens 4% nodig. Ook werkt vitamine C het beste in combinatie met andere antioxidanten zoals vitamine E. Deze combinatie wordt ook wel het gouden duo genoemd. Als laatste: vitamine C is erg instabiel, dit betekent dat het niet goed tegen licht en zuurstof kan. Als vitamine C oxideert en niet meer werkzaam is kan het zelfs voor problemen zorgen op je huid. Kies dus niet voor een crème in een potje of glazen flesje.

Het volgende ingrediënt is niacinamide. Niacinamide heeft net als vitamine C veel goede eigenschappen. Het zorgt voor de aanmaak van zogenaamde ceramiden en vrije vetzuren; deze stoffen versterken de barrièrefunctie van je huid. Als je barrièrefunctie van je huid gezond en sterk is, zal er bijvoorbeeld minder vocht ontsnappen en is je huid beter bestand tegen invloeden van buitenaf. Niacinamide heeft ook anti-inflammatoire eigenschappen waardoor het ook een erg geschikt ingrediënt is voor mensen die last hebben van acne, rosacea of rode plekken. Niacinamide remt de histamine productie; dit stofje zorgt bijvoorbeeld voor de roodheid en jeuk bij muggenbeten. Het remt ook de talgproductie en het kan oppervlakkige pigmentatie verminderen. Daarbij beschermt niacinamide tegen schade van de zon. Hiervoor heb je minstens een concentratie nodig van 2%. Als je oppervlakkige pigmentatie wilt verminderen is een concentratie van minstens 4% nodig.

Bij exfoliëren denk je al snel aan scrubben van de huid. Omdat

scrubben (met korreltjes) de huid ook kan beschadigen gaat mijn voorkeur uit naar exfoliëren op basis van een 'zuur'. Er bestaat enorm veel onafhankelijk en wetenschappelijk bewijs voor de werkzaamheid van exfoliërende ingrediënten zoals melkzuur, salicylzuur of glycolzuur. Door het opstapelen van dode huidcellen wordt de huid dof en grauw en neemt de kans op onzuiverheden en schilfers toe. Doordat een exfoliant op basis van salicylzuur of glycolzuur dode huidcellen verwijdert krijgt de huid een gladder huidoppervlak en dus een fris, egaal en stralend aanzien. Maar afhankelijk van de toegepaste concentratie kan een exfoliant meer doen: het kan zorgen voor collageen productie, het kan pigmentvlekken verminderen, het voorkomt verstopping van de talgklieren waardoor puistjes minder kans krijgen en de huid kan beter vocht vasthouden.

#### Welke producten heb je eigenlijk nodig?

Als het aan sommige bedrijven ligt heb je tientallen verschillende soorten producten nodig zoals een masker, serum, dagcrème,

nachtcrème en oogcrème. Maar het feit is dat veel van deze producten qua samenstelling niet veel verschillen. Als je een goede (dag)crème hebt kan je deze ook heel goed voor de avond gebruiken. En dezelfde crème kan je ook rondom je ogen gebruiken (geen oogcrème nodig!). Een masker is vaak niet meer dan een hele dikke crème en bevat vaak geen ingrediënten die in je poriën kunnen komen (salicylzuur bijvoorbeeld wel). Voor een goede basisverzorging heb je een milde reiniger nodig, een crème met bij voorkeur een hoge concentratie vitamine C en/of niacinamide, een exfoliant met salicylzuur of glycolzuur en een zonnebrandcrème. Uiteraard zijn er nog aanvullingen op basis van de behoefte van je huid maar met deze basis producten kom je al een heel eind! En dan zijn er echt geen 9 tot 12 producten nodig...

#### De zon

Op dit moment is huidkanker de meest voorkomende kanker. Volgens berekeningen krijgt de komende jaren 1 op de 4 Nederlanders te maken met huidkanker. Daarnaast



veroorzaakt de zon ongeveer 90% van de huidveroudering zoals rimpels, verslapping van de huid en pigmentvlekken. Het is niet voor niets dat de Nederlandse vereniging van dermatologie een SPF15 adviseert voor dagelijks gebruik en een SPF30 voor vrije tijd en vakantie.

### UV-straling

Er bestaan drie soorten UV-straling: UVA, UVB en UVC. UVC komt niet op de aarde en zal daarom ook niet van invloed zijn op onze huid. UVA straling komt het diepst in de huid terecht en veroorzaakt huidveroudering. UVB veroorzaakt de kleur op onze huid. Omdat UVA het diepst in onze huid terecht kan komen, en ook gewoon door glas heen komt, wordt dit vaak gezien als de meest gevaarlijke soort straling. Je krijgt ook geen waarschuwing van je huid als er teveel UVA-straling op is gekomen. Bij een teveel aan UVB-straling kleurt de huid rood of bruin.

Bij het gebruik van een zonnebrandcrème is het belangrijk dat deze zowel tegen UVA- als UVB straling bescherming biedt. Veel mensen weten niet dat de SPF op een zonnebrandcrème de bescherming tegen UVB-straling weergeeft. Mocht een zonnebrandcrème ook tegen UVA-straling beschermen wordt dit apart op de flacon vermeld.

*'Het blijkt dat mensen die een hogere factor (>SPF30) gebruiken vaker verbranden.'*

### Hoe moet ik smeren?

Wat eigenlijk nog meer van

belang is dan de hoogte van de factor, is dat je voldoende zonnebrandcrème aanbrengt. Als je namelijk te weinig zonnebrandcrème aanbrengt ben je ook niet zo goed beschermd als de beschermingsfactor op de verpakking weergeeft. Voor je gezicht gebruik je minstens een halve dessertlepel zonnebrandcrème. Het blijkt dat mensen die een hogere factor (>SPF30) gebruiken vaker verbranden. Dit komt omdat een hogere factor een vals gevoel van veiligheid geeft en je je hierdoor minder vaak insmeert. De werkzaamheid voor elke zonnefilter neemt af na aanbrengen. Hoe snel de bescherming afneemt is afhankelijk van je huid, sterkte van de zon, je activiteit en met name ook de gebruikte zonfilter. Een filter moet twee uur lang goed beschermen, maar daarna moet je je eigenlijk weer opnieuw insmeren. Dit geldt ook voor een SPF hoger dan 30.

### Voedingsstoffen en UV-bescherming

Wat kan je eigenlijk nog meer doen, behalve het smeren van een zonnebrandcrème, om je huid goed te beschermen? Het blijkt dat bepaalde voedingsstoffen ook een positieve invloed hebben op het bieden van bescherming tegen UV-schade. De antioxidanten B-carotene, te vinden in wortels, en lycopene, te vinden in tomaat, blijken uit onderzoek UV-schade te kunnen beperken. Houd er dan wel rekening mee dat een aantal tomaten en wortelen eten een dag voordat je naar het strand gaat waarschijnlijk niet heel veel doet (behalve dat het natuurlijk wel erg gezond

is!). Uit onderzoek blijkt dat je 10 weken lang elke dag 15 tot 30mg B-carotene tot je moet nemen om enige bescherming te krijgen.

### Vitamine D

Uiteraard is het niet de bedoeling de zon te mijden, de zon maakt ons ook gelukkig. Het is wel belangrijk om te weten welke gevaren onbeschermd zonnen met zich meebrengt.

Vitamine D wordt o.a. onder invloed van de zon in je lichaam aangemaakt. Er wordt vaak gedacht dat als je je huid goed beschermd met een zonnebrandcrème er een vitamine D tekort ontstaat. Dit is niet waar: uit onderzoek blijkt namelijk dat fervente gebruikers van zonnebrandcrème niet minder vitamine D in hun bloed hebben dan anderen. Ook weten we dat mensen die heel veel in de zon zitten nog steeds een vitamine D tekort kunnen hebben. Er bestaat namelijk ook een genetische component die bepaalt of jij makkelijk vitamine D kunt aanmaken. Gelukkig kan je vitamine D ook uit voeding halen, bijvoorbeeld uit zalm, of een vitamine D supplement slikken. Er zijn bepaalde risicogroepen die het hele jaar extra vitamine D supplementen moeten slikken, zoals: vrouwen boven de 50 jaar, mannen boven de 70 jaar, vrouwen die zwanger zijn of mensen met een donkere huidskleur.

Uiteraard wil je voor jouw huid het beste, maar laat je niet misleiden door alle verschillende (loze) beloftes! Ga zelf op onderzoek uit en bekijk de ingrediëntenlijst van een product. En onthoud: less is more!