

DESKUNDIG ADVIES

De huid verandert door de jaren heen. Dit verouderingsproces kan je niet uitschakelen, maar wel vertragen. Jetske Ultee, onderzoeksarts voor huidverbetering, legt uit hoe dit verouderingsproces werkt en bespreekt de misverstanden rond huidverzorging. **Welke afdoende maatregelen kunnen er wél genomen worden?**

Vertraag het verouderingsproces

Wie ouder wordt, krijgt rimpels, dat is geen nieuws. Maar voordat die eerste rimpels zichtbaar worden, heeft de huid al heel wat moeten inleveren. Het vermogen van de huid om compleet te herstellen na beschadiging - door bijvoorbeeld agressieve cosmetica, zon of airconditioning - vermindert met het ouder worden. De huid van een jong volwassene heeft tussen de een tot drie dagen nodig om te herstellen, de huid van iemand rond de vijftig zo'n drie tot zes dagen.

Al vanaf je twintigste neemt de talgklierproductie elke tien jaar af met 23 procent. Hoewel het aanvankelijk na de puberteit prettig kan zijn die vette huid kwijt te raken, zullen veel mensen uiteindelijk last krijgen van een te droge huid. Om het nog erger te maken, vanaf je dertigste gaat ook de celvernieuwing een stuk minder soepel. De huid heeft veel meer moeite om dode huidcellen kwijt te raken en kan er hierdoor doffer en grauwer uit gaan zien.

Tussen de dertig en vijftig jaar vermindert het aantal antioxidanten in de huid met ongeveer 35 procent. Antioxidanten zijn nodig om vrije radicalen die onder andere zijn ontstaan door schade van buitenaf, zoals roken en blootstelling aan zon, tegen te gaan. Zonder antioxidanten beschadigen deze vrije radicalen zeer geleidelijk de cellen in de huid. Er ont-

staan rimpels en pigmentvlekken, de huid verslapt en de kans op het krijgen van huidkanker neemt toe.

Vertragen

Dit verouderingsproces valt niet uit te schakelen, maar wel te vertragen. Al bestaan er hierover helaas een hoop misverstanden. Er gaat ontzettend veel geld om in de cosmetica-industrie, we geven wereldwijd tientallen miljarden euro's uit, maar toch verdwijnen die rimpels maar niet. Dat laatste is niet zo gek, want er bestaan geen vrij verkrijgbare producten die rimpels kunnen weghalen.

Het is een illusie te denken dat rimpels met behulp van een crème weggaan, dat is nog nooit wetenschappelijk bewezen. De enige stof waarvan meerdere onderzoeken hebben aangetoond dat het verjongend werkt, is vitamine A-zuur. Dit is alleen te krijgen via de huisarts of dermatoloog, omdat er ook bijwerkingen aan vast zitten.

Dure crèmes

Een ander misverstand is het gebruik van hele dure crèmes. Er is geen ingrediënt waarvan de werkzaamheid bewezen is, dat een prijs van meer dan zestig euro rechtvaardigt. Soms zit er zelfs kaviaar of goud in, maar die werking is nooit aangetoond en goud heeft vaak zelfs een averechts effect op de huid.

Maar wat dan wel? Er zijn wel 1001 producten, mensen zien door de bomen het bos niet meer. Wat belangrijk is: kijk naar ingrediënten waar-

INGREDIËNTEN

“Kijk naar ingrediënten waarvan wetenschappelijk aangetoond is dat ze helpen. Daarbij hangt de werking ervan ook af van de juiste concentratie.”



Jetske Ultee
Onderzoeksarts huidverbetering
Volhuis Kliniek

van wetenschappelijk aangetoond is dat ze helpen. Bijvoorbeeld: Vitamine E, Vitamine C, Vitamine A-zuur, glycolzuur, en niacinamide. Maar dan nog hangt de werking af van de juiste concentratie. Van vitamine C is bijvoorbeeld bewezen dat de structuur van de huid verbetert en de huid er egaler van wordt, maar wil het daadwerkelijk werken, moet er wel minimaal 4 procent in de crème zitten. Fabrikanten zijn niet verplicht de hoeveelheden op de verpakking te zetten. Als ze onderaan de lijst van ingrediënten staan, is dit bijna zeker een verwaarloosbare concentratie.

Te agressief

Producten in potjes en glazen verpakkingen dienen vermeden te worden, aangezien zuurstof en licht de actieve ingrediënten razendsnel onwerkzaam maken. Vermijd verder in het algemeen middelen waar parfum of alcohol zit. Deze irriteren de huid en versnellen bij langdurig gebruik zelfs de veroudering. Tachtig procent van de huidproblemen komt door de producten die men gebruikt.

Reinigingspullen zijn veel te agressief, ze veroorzaken een droge huid. Het belangrijkste tegen het verouderingsproces is om uit de zon te blijven of iedere dag zonnebrandcrème te gebruiken. De zon geeft UVA en UVB af, van UVB verbrand je, van UVA niet, maar is wel schadelijk voor de huid - ook achter glas, de straling gaat er gewoon doorheen. Zorg verder voor een gevarieerde voeding, voor genoeg slaap en rook niet.



KORTE BERICHTEN



Allergisch voor de zon

■ De meeste mensen associëren de zon met iets prettigs. Maar niet iedereen. Wie huidallergie heeft, krijgt een abnormale huidreactie na een normale blootstelling aan zonlicht. De meest voorkomende vorm van zonneallergie is de zogenaamde 'polymorfe lichteruptie' (afgekort: PMLE).

■ De meest voorkomende huidafwijkingen zijn sterk jeukende kleine bobbeltjes. Blaasjes, roodheid, zwelling en schilfering komen ook voor. De huidreacties kunnen op elk moment 'zomaar' ontstaan, terwijl de patiënt voorheen wel goed tegen de zon kon. Ze ontstaan ongeveer een dag (soms tot vijf dagen) na de blootstelling aan (zon) licht. Zonder verdere blootstelling genezen de huidafwijkingen in zeven tot tien dagen. In ernstige gevallen blijven reacties ontstaan na iedere blootstelling aan (zon)licht.

■ Wat kun je eraan doen? Bij niet ernstige vormen van PMLE is het voldoende om in het voorjaar de huid geleidelijk aan zonlicht te laten wennen. Een andere behandelingsmethode - voor iets zwaardere vormen van zonneallergie - is lichttherapie, die in de periode voor de zomer (vakantie) start. Een nieuwe methode bestaat tot slot uit het innemen van antimalaria-middelen.