

ARTS-ONDERZOEKER
JETSKE ULTEE:

“COSMETICA DOET MEER KWAAD DAN GOED”

Maar liefst tachtig procent van de vrouwen gebruikt de verkeerde cosmetica. Twintig procent krijgt zelfs huidproblemen als gevolg van het gebruik van verkeerde cremes. ‘Totaal onnodig’, vindt Jetske Ultee, arts-onderzoeker bij de Velthuis Kliniek. Samen met Erasmus MC doet ze onderzoek naar de werkzame ingrediënten in cosmetica en de manier waarop mensen de producten gebruiken. “Ons doel? Vrouwen helpen om betere keuzes te maken als het gaat om huidverzorging. Er wordt namelijk steeds meer gesmeerd, maar de kans is aanwezig dat dit meer kwaad doet dan goed!”



"GEBRUIK GEEN CRÈMES UIT POTJES"

Ultee begon ruim vijf jaar geleden bij de Velthuis Kliniek. "Het mensen mooier maken, is iets wat me altijd al heeft gefascineerd. Ik volgde de opleiding tot plastisch chirurg – dit jaar promoveer ik – maar kwam er al snel achter dat zo'n drukke baan moeilijk te combineren is met mijn gezin. Omdat onderzoek doen ook een hobby van me is, besloot ik om de Velthuis Kliniek te benaderen.' Lachend: 'Ik vertelde hen dat ik graag parttime wilde werken en onderzoek wilde doen naar huidtherapie. In eerste instantie zagen ze dat niet zitten. Gelukkig werd ik een paar weken later terug gebeld en kregen ze vertrouwen in mijn plannen."

GEBREK AAN KENNIS

Gebrek aan kennis is volgens de arts-onderzoeker de belangrijkste reden dat veel mensen huidproblemen hebben door het gebruik van cosmetica. "Ik zag het in de kliniek steeds vaker. Mensen die voor een dure behandeling kwamen omdat ze al jaren de verkeerde producten op de verkeerde manier gebruikten. Klanten met rosacea die zelf allerlei agressieve middeltjes probeerden en het daardoor alleen maar erger maakten. Vrouwen met chronische huidirritatie door het gebruik van crèmes met alcohol en parfum... Ik begon advies te geven en dat werkte vaak."

WAT WERKT NU ECHT?

De arts-onderzoeker besloot alle informatie die ze kon vinden op een rijtje te zetten. "Ik ben er echt ingedoken en heb allerlei onafhankelijke wetenschappelijke onderzoeken en medische tijdschriften gelezen om te zien wat nou echt werkt." Nu gaat ze nog een stap verder en start ze samen met Erasmus MC een onderzoek. "We willen weten hoe het zit met het smeergedrag van Nederlanders. Hoeveel wordt er aan cosmetica uitgegeven, zijn mensen trouw aan een product, hoe gebruiken ze het..."

BELACHELIJK EN ABSURD

Ook wordt er onderzoek gedaan naar de cosmeticaproducten zelf. "Ik moet eerlijk zeggen dat ik me over veel producten verbaas. De concentraties actieve stoffen in een crème zijn vaak zo laag dat ze helemaal niet kunnen werken. Ze zitten er alleen in omdat ze dan genoemd kunnen worden in de ingrediëntenlijst. Dat is toch belachelijk? Ook worden er stoffen gebruikt waarvan de gevolgen niet onderzocht zijn. Sommige zijn twijfelachtig en mogelijk zelfs schadelijk. Dat vind ik echt absurd, je gaat er toch van uit dat de overheid je hiervoor beschermt?"

BEHOORLIJK INGEWIKKELD

De protocollen voor het onderzoek zijn inmiddels geschreven en Ultee hoopt na de zomer de eerste resultaten bekend te kunnen maken. "Het is een behoorlijk ingewikkeld onderzoek dus er gaat veel tijd in zitten. Om alleen al te achterhalen wat die irriterende stoffen met de huid kunnen doen... Dat bekijken we op microscopisch niveau. Maar ik weet dat het alle tijd en moeite waard is!"

Ultee is er van overtuigd dat er prachtige dingen bereikt kunnen worden met cosmetische producten. "Zo zijn er wetenschappelijk onderzochte ingrediënten die huidveroudering vertragen en de huid mooier maken. Vitamine a-zuur bijvoorbeeld. Maar dan moet het wel op de juiste manier gebruikt worden. Ook puistjes, pigmentvlekken en acne kunnen goed verholpen worden, als je maar weet hoe en wat. Als de cosmetische bedrijven en dermatologen de handen ineen slaan, kunnen we hele mooie dingen doen!"

KRITISCH ZIJN

Om nu meteen alle cosmetica weg te gooien, is volgens Ultee niet nodig. "Maar wees wel kritisch. Er is mij nog geen enkele lijn bekend waarvan alle producten de goede ingrediënten in goede concentraties bevatten. Zelf gebruik ik alleen cosmetische producten als het nodig is. Ik scan de ingrediëntenlijsten altijd op irriterende stoffen, gebruik alleen milde producten en altijd een goede zonnebrandcrème. Ook is het heel belangrijk om te weten wat voor een type huid iemand heeft. Je laten adviseren over je huid en elke ingrediëntenlijst van een product scannen dus? 'Ja! Ook al gaat er veel tijd in zitten, we hebben het hier wel over onze huid!'"

JETSKE ULTEE GEEFT ADVIES:

Jetske Ultee heeft een eigen website met nog veel meer informatie en tips: www.jetskeultee.nl. Ook geeft ze haar bezoekers graag advies. De resultaten van het onderzoek worden ook op deze site geplaatst.

DOEN EN LATEN

- Betaal nooit meer dan vijftig euro voor een cosmeticaproduct. De hoge prijs is absoluut geen garantie voor kwaliteit. Ook te goedkope producten, onder de tien euro, worden afgeraden door Jetske Ultee. "Een crème van zeven euro met hoge concentraties actieve ingrediënten? Nee, daar geloof ik niet in. Dat wil niet zeggen dat deze producten per se slecht zijn. Tijdens

het douchen verlies je bijvoorbeeld huidvetten en die moet je weer aanvullen. Daar kun je best een eenvoudige vette crème voor gebruiken. Verder moet je er niet te veel van verwachten."

- Nacht-, dag- en oogcrème in je badkamer staan? Nergens voor nodig. "Het is een fabeltje dat je bijvoorbeeld voor je ogen speciale crème moet gebruiken. Een goede crème kan namelijk overal. Let er wel op dat er in de crème die je overdag gebruikt, een goede sunfactor zit!"
- Let goed op de verpakking van je cosmetica. "De actieve ingrediënten in een crème houden niet van lucht. Crème in potjes zijn dan ook zeker een afzaker. Je kan het best voor een airlespompje gaan. En dan is het ook belangrijk dat de verpakking van het product niet van glas is. Ook glas heeft namelijk een negatief effect op actieve ingrediënten."

CHECKLIST

Wat kun je het best vermijden in je producten:

Parfum, Alcohol/ethanol/denaturated alcohol/SD alcohol/methanol alcohol/benzyl alcohol/isopropyl alcohol (met name in het bovenste en middelste deel van de ingrediëntenlijst, cetyl alcohol/stearyl alcohol, cetearyl alcohol en lanolin alcohol werken niet irriterend), Balsam of Peru, Bergamot, Cinnamic acid, Eucalyptus olie, lavendel, geraniol, sandelwood, peppermint oil, which hazel, spearmint oil, ylang ylang, citrus oil/extract, echinacea, Oxybenzone, PABA, Propylene glycol, Sodium Lauryl sulphate (sodium laureth sulphate is wel goed), Methyl nicotinate, Menthol, Mint, Peppermint, Methylisothiazolinone, Tea tree oil (Melaleuca alternifolia) en kleurstoffen.

Welke ingrediënten werken wel:

Er is voldoende bewijs voor Vitamine A Zuur (bijvoorbeeld tretinoïne), AHA (bijvoorbeeld glycolic acid), Vitamine C (ascorbic acid) en Vitamine E (tocopherol).

De volgende ingrediënten zijn hoopgevend:

Niacinamide, Pal-kttts, Botanicals (Green tea, Coffee Berry, Pomegranate, Grape seed, Bisabolol, Evodia, licorice extract en Glychirrizia Glabra), Hyaluronzuur, Oat B glucan, Endonuclease, Antioxidanten (Ergothioneine, CoQ10, alphanolipoic acid en idobenone).

Er is nog geen bewijs voor: Collageen, Botox achtige stoffen, Goud en Kaviaar.

*"BETAAL NOOIT MEER DAN VIJFTIG EURO
VOOR EEN COSMETICAPRODUCT*