

Catherine interviewt Jetske Ultee

Cosmeticafabrikanten prijzen hun producten aan met claims als 'deze crème laat rimpels verdwijnen en verwijdert pigmentvlekken'. We kopen ze massaal. Maar werken dergelijke crèmes? Catherine Keyl reisde naar het oosten van het land voor een uitgebreid gesprek met deskundige Jetske Ultee, schrijver, arts en 'cosmetica-watcher'.

TEKST CATHERINE KEYL FOTOGRAFIE JOSHUA ROOD

Een droomachtige omgeving met eeuwenoude beuken, grazende koeien, watervalletjes en een traag stromende rivier. Ik ben in het oosten van het land voor een ontmoeting met arts Jetske Ultee. Ze loopt enthousiast naar buiten om me te begroeten. Jetske is als deskundige steeds vaker op televisie te zien. Haar boodschap over pigmentvlekken, rimpels en de werking van crèmes is niet voor iedereen even leuk om te horen.

Na het lezen van je boek werd ik een beetje depressief. Ik kwam tot de conclusie dat ik beter al mijn dure crèmes weg kon gooien. Volgens jou is er geen verschil tussen dag-, nacht- of oogcrèmes.

"Helaas, ik heb geen enkel verschil in de samenstelling kunnen ontdekken, maar je hoeft heus niet alles weg te gooien. Er zijn ook crèmes waar goede stoffen in zitten. Die kun je vinden op mijn blog."

Ja, oké, maar mijn crèmes zitten in potten. Met doorzichtig glas.

"Ai, dat is even jammer. Antioxidanten werken goed tegen de veroudering van de huid, maar ze kunnen niet tegen zuurstof. Dus ze mogen niet met licht en lucht in aanraking komen. Een luchtdicht of airlesspompje is het beste." >

Jetske Ultee is arts, onderzoeker en schrijver. Ze werkt samen met Peter Velthuis van de Velthuis Kliniek.

Onderzoeker of arts? Beide: Jetske studeerde medicijnen en daarna plastische chirurgie. Van kinds af aan was ze al geïnteresseerd in de samenstelling van crèmes en ze maakte hiervan haar specialisme. Ze omschrijft zichzelf als onderzoeksarts cosmetische dermatologie.

... en schrijver van Dr. Jetske's Huidboek en haar blog jetskeultee.nl.



4x Ongezondste gewoonte? "Te hard werken." Jetske Ultee

Gezondste gewoonte?
"Ik let op mijn **voeding**."

Gezondste voorbeeld?
"Mijn **grootmoeder**: ze is 84 en loopt elke dag vijf verdiepingen naar beneden naar het zwembad om een halfuur te zwemmen."

Lijspreuk?
"Gaat niet, **bestaat niet**."

Ik wil niet negatief beginnen, maar je geeft een lijst van ongewenste ingrediënten in je boek. Dat zijn er nogal wat. Als ik op mijn potjes kijk, staat het er of niet op, of het is niet te lezen. De letters zijn te klein, zelfs met een vergrootglas.

"Het staat meestal in de bijsluiter, maar die heb je natuurlijk allang weggegooid. Laat ik je wat algemene tips geven. Je hoeft echt geen crème te kopen die duurder is dan honderd euro, want dat slaat nergens op. Een paar euro kan ook weer niet, want dat betaal je alleen al voor de pot en de verpakking."

"Koop vooral geen crèmes waar gedenatureerde alcohol of parfum in zit. Ook een crème met een kleurtje kun je beter mijden. En check op goede ingrediënten. Van die slechte ingrediënten vind je dus een lijst in mijn boek. Je moet niet vergeten: tachtig procent van de mensen met huidproblemen hebben die problemen door cosmeticagebruik."

Wat ik echt niet wist, is dat je een exfoliant moet gebruiken.

"De gemiddelde vrouw heeft ongeveer negen producten voor huidverzorging in huis, maar bijna niemand heeft een exfoliant, terwijl er veel onafhankelijk en wetenschappelijk bewijs bestaat voor de werkzaamheid van exfoliërende ingrediënten als melkzuur, salicylzuur of glycolzuur. De meeste mensen weten dat niet."

"Een exfoliant verwijdert de dode huidcellen die zich voortdurend op je gezicht ophopen. Door die dode huidcellen krijg je ook sneller puistjes en meeters, omdat je poriën verstopt raken en de talg niet kan wegvloeien. Goede exfolianten maken je huid frisser, stralender en egalier."

"Even om misverstanden te voorkomen: ik heb het dus niet over de scrubs die met korreltjes de dode huidcellen wegslijpen. Die kunnen juist weer je huid beschadigen en de natuurlijke barrière van je huid verstoren."

Ligt het nou aan mij? Want ik voel me superstom; ik weet dit soort dingen gewoon niet.

"Het zijn dingen die niet bekend zijn. Over het algemeen is er veel onwetendheid bij mensen. Aan de ene kant omdat ze misschien niet uit het sprookje gewekt willen worden, aan de andere kant omdat dit soort voorlichting meestal niet in de week- en maandbladen staat. De cosmetische industrie is natuurlijk de belangrijkste adverteerder voor die bladen, dus die kijken wel uit om iets negatiefs over de crèmes te zeggen. Het is ook buitengewoon moeilijk om zomaar iets negatiefs te zeggen. Dat doe ik ook nooit. Er gaat bij mij altijd degelijk

“
Tachtig procent van de mensen met huidproblemen hebben die problemen door cosmeticagebruik
”

wetenschappelijk onderzoek aan vooraf."
"Soms heb ik het idee dat mensen denken: laat mij nou lekker doordromen met mijn dure anti-rimpelcrème. Ik deed onderzoek bij vijfhonderd vrouwen. Ze willen niet weten dat geen enkele crème werkt. Van al die reclame zal toch wel iets waar zijn?, denken ze."

"Jetske van der Elzen van de NCRV ging naar de Reclame Code Commissie, omdat ze vond dat Vichy de claim 'Minder rimpels in vier dagen' niet waarmaakte. Ze kreeg gelijk. Tijdens het onderzoek bracht Vichy zelf als verdediging aan: iedereen weet toch dat het onzin is dat je in vier dagen je rimpels kwijtraakt. Ik vond het een doorbraak dat ze

won, vooral omdat haar was voorspeld dat ze geen greintje kans zou maken."

Geef me dan een ander houvast. Je zegt op de cover van je boek: je huid drie keer mooier in drie maanden. Kom maar op.

"Je krijgt vier tips van mij: één: kies een product met antioxidanten, maar niet in een doorzichtig potje. Twee: check of er kalmerende en ontstekingsremmende stoffen in zitten. Drie: gebruik de exfoliant regelmatig. En vier: ga nooit de deur uit zonder zonnebrandcrème."

Het valt me op dat je in je boek helemaal geen aandacht besteedt aan voeding. Dat is toch ook belangrijk voor je huid?

"We weten eigenlijk nog heel weinig over de relatie tussen voeding en huid. Er wordt veel geroepen, maar goed onderzoek is schaars, zeker ook naar het effect van voedingssupplementen op de conditie van de huid. Dat is heel raar. Je zou verwachten dat daar meer over bekend zou zijn."

En onderzoeken naar de ingrediënten in crèmes?

"Er worden goede onderzoeken gedaan naar sommige ingrediënten in crèmes, en zo weten we ook wat die op de lange termijn doen. De cosmetische industrie vindt echter steeds weer nieuwe ingrediënten en dan veranderen ze weer alles en kun je weer overnieuw beginnen."

Niet om het een of ander, maar je hebt vier kinderen van 9, 7, 5 en 4 jaar. Je man heeft een drukke baan als chirurg, je hebt een groot huis en je ziet er enorm relaxed uit. Hoe doe je dat?

"Haha, het lijkt misschien relaxter dan het is. Het is moeilijk om het evenwicht tussen thuis en werk te bewaren. Soms vragen ze me voor een leuk interview op tv en dan zeg ik: Nee, sorry, ik heb de kinderen beloofd naar de dierentuin te gaan. Dat is moeilijk. Als ik op een congres ben, zit ik eigenlijk ook half thuis. Ik moet wel zeggen dat ik een hulp én een oppas aan huis heb, wat het



allemaal veel makkelijker maakt. En mijn kinderen zijn niet moeilijk en snel zelfstandig. Zelfs die van vier pakt al zijn eigen tasje voor school in."

Zijn er de laatste tijd nog nieuwe dingen gevonden op crèmegebied?

"Ze hebben net ontdekt dat vitamine C en niacinamide in crèmes tegen acne net zo goed werken als antibiotica. Veel dermatologen weten dat niet. Mensen met acne gebruiken vaak die rommel van de drogist. Daar zit veel alcohol in, wat heel slecht is voor een acnehuid. Het is onbekend en daarom ben ik zo blij met dit soort interviews, dan kan ik het vertellen." >





Ik hoorde van een vriendin dat er in parfums veel schadelijke stoffen zitten.

“Precies, en de samenstelling van parfums wordt nauwelijks gecontroleerd. Er hoeft ook geen ingrediëntenlijst bij te zitten. Je hebt er dus geen idee van wat er in die luchtjes zit. Daarom zeg ik ook: geen geparfumeerde producten.”

En die paniek die er op het internet was over deodorants, over dat er gevaarlijke parabenen in zaten?

“Om bepaalde stoffen te bewaren, heb je bewaarstoffen nodig, dat zijn vaak parabenen. Inmiddels worden door de slechte publiciteit producten als ‘parabeenvrij’ verkocht, maar hierin zijn de parabenen wel vervangen door bewaarstoffen die nog veel gevaarlijker zijn. Daar staan we dan niet bij stil.”

Tot slot over de nanotechnologie. Dat is een manier om stoffen tot zulke kleine deeltjes te maken dat ze goed doordringen in je huid. Wat vind jij daarvan?

“Kijk eens naar de zonnebrandproducten. Zinkoxide en titanium bieden een goede bescherming tegen de zon, maar ze laten een witte laag achter. Dat wil niemand, dus nu worden die stoffen minuscuul klein

“
Ik maak me
zorgen over de
schoolpleinen
waar helemaal
geen schaduw is.
Het aantal huid-
kankergevallen is
in een paar jaar
tijd enorm
toegenomen
”

gemaakt door nanotechnologie. Op de huid gaat het goed, maar wat als het doordringt tot je organen? We weten het niet. Toch is onbeschermd in de zon lopen nog erger. Ik maak me zorgen over de schoolpleinen waar helemaal geen schaduw is. Het aantal gevallen van huidkanker is in een paar jaar enorm toegenomen.”

“Er is nog zo veel te doen, ongelooflijk. Er moet ook een fonds komen voor onafhankelijk onderzoek. Kortom, ik ben nog wel even bezig.”

Dan zegt ze: “O, daar heb je de kinderen, bereid je voor!” Er komen twee jongetjes en een meisje binnenstappen. De vierde is tussen de middag met een vriendinnetje mee. Het is warm.

“Mam, mogen we in het zwembad?”, vragen ze en moeder Jetske zegt dat het geen goed idee is, omdat ze zo weer naar school moeten.

“In het zwembad is wel leuk voor de foto”, saboteer ik.

Kraaiend van plezier springen ze vijf seconden later in het water. <<