

‘Het is de kunst je huid goed te leren kennen’

Hoe kun je je huid het best verzorgen? Wat kan ‘beautyfood’ voor ons betekenen? Beautyredacteur Sylvia Platjouw vroeg het drs. Jetske Ultee, arts-onderzoeker aan de Peter Velthuis Kliniek. “Je huidconditie kan met de dag variëren.”

Hoe zou jij een goede cosmetische crème omschrijven?

“Goede cosmetische crèmes zijn per definitie crèmes met zo min mogelijk parfum, kleurstoffen en andere irriterende stoffen. Verder moeten in een goede crème antioxidanten, stoffen die de huid kalmeren en stoffen die vocht kunnen ‘vasthouden’ aanwezig zijn. Een goede crème moet verder passen bij je huidtype; wat voor de één een goede crème is, kan voor de ander een slecht product zijn.”

Hoe sta je als arts tegenover de verzorging van de huid van binnenuit, dus met (voedings)supplementen? En wat vind je van ‘beautyfood’?

“Dat is een heel interessant onderwerp. Ik verwacht dat de populariteit van dit soort producten enorm zal toenemen de komende jaren. Helaas is er op wetenschappelijk gebied nog weinig over bekend.

Het is evident dat een goede voeding noodzakelijk is voor een goede huidconditie; voeding is van invloed op alle organen van het lichaam en dus ook op de huid. Een voorbeeld hiervan is het ontstaan van decubitis of dermatitis (ontsteking van de huid) door een gebrek aan bepaalde voedingsstoffen. Bovendien kan zelfs een gering gebrek aan voedingsstoffen het vermogen van de huid op herstel na beschadiging beperken. Goede voeding is dus essentieel voor een gezonde huid. Helaas lijdt naar schatting vijftig procent van de westerse bevolking aan een vitaminegebrek. In die gevallen kan vitaminesuppletie zinvol zijn. Tevens is het niet realistisch te denken dat door voedingssupplementen het verouderingsproces valt te stoppen of rimpelvorming kan worden voorkomen. Er is nog weinig onderzoek gedaan naar de relatie tussen voeding (voedingssupplementen) en huidconditie.

Wel is er uit literatuur bekend dat bepaalde antioxidanten de huidconditie kunnen verbeteren, bovendien kunnen antioxidanten de verbrandingsreactie na zonschade en de kans op uv-schade verminderen. Verder weten we dat omegavetzuren de hydratatie (bij mensen met een vochttekort in de huid) kunnen verbeteren, net als de textuur van de huid. Bovendien verminderen deze zuren ontstekingsreacties.”

Welke voeding is gezond voor onze huid?

“Wat betreft voedingsmiddelen is uit onderzoek naar voren gekomen dat groenten, olijfolie, vis en fruit de kans op uv-schade verminderen (met daarmee het ontstaan van rimpels en pigmentvlekken) evenals het beperken van de inname van boter, margarine, melkproducten en suikers. Goed nieuws is dat meerdere onderzoeken hebben aangetoond dat cacao met een hoog flavenolgehalte (een antioxidant) de bloedcirculatie in de huid stimuleert, de huid beschermt tegen de zon en de huidconditie verbetert.

Dit klinkt allemaal mooi, maar als je een normaal en gezond voedingspatroon hebt, hoef je niet zo veel te verwachten van beautyfood. Schade door de zon (uv-schade) kan effectiever worden beperkt door de zon te vermijden en het gebruik van een crème met uv-filter. Je moet beautyfood dan ook meer als aanvulling zien. Van gunstige stoffen is het onmogelijk hoge concentraties stoffen in de huid te verkrijgen door orale inname. Een voorbeeld hiervan is vitamine C. Daar komt nog bij dat sommige stoffen die goed zijn voor de huid, gevaarlijk zijn als ze worden ingenomen. Verder worden bepaalde gunstige eiwitten en groeihormonen in het maagdarmkanaal afgebroken.

Andere stoffen kunnen weer niet goed door de darm worden opgenomen, zeker in slecht geprepareerde vitaminepreparaten.

Concluderend lijkt het me het verstandigst om gezond en gevarieerd te eten (met voldoende onverzadigde vetten, groenten, vis en fruit) en het aantal verzadigde vetten en (slechte) koolhydraten te beperken. Als dit niet lukt, zou je kunnen besluiten dit aan te vullen met een speciaal vitaminepreparaat. Hopelijk zullen we door nieuw wetenschappelijk onderzoek op korte termijn beter weten wat hiervoor de beste en meest veilige keuze is.”

Wat is volgens jou een juiste beautyroutine? Is deze voor iedereen gelijk of hangt het ook samen met bijvoorbeeld huidtype en klimaat?

“Een juiste beautyroutine bestaat uit de keuze voor goede producten, maar is ook heel individueel. Bovendien kan je huidconditie met de week en zelfs met de dag variëren. Denk hierbij aan hormonale factoren, stress, invloeden van het weer en andere omgevingsfactoren als airconditioning en vervuilde lucht. Het is de kunst je eigen huid goed te leren kennen. Verder hoort bij een juiste beautyroutine dagelijks gebruik van een goede zonbeschermer en een milde, wateroplosbare gezichtsreiniger. Dat kan worden aangevuld met een toner, een moisturizer, een exfoliant, een product als vitamine-A-zuur of producten om speciale problemen (puistjes, acne, pigmentvlekken) te behandelen. Het is wel verstandig hierbij advies te vragen van iemand die er verstand van heeft, bijvoorbeeld bij een dermatoloog of huidtherapeut.”

Heb je zelf nog goede voornemens op cosmeticagebied?

“Er is zoveel onduidelijkheid over cosmeticaproducten en huidbehandelingen dat mensen door de bomen het bos niet meer zien. Kijk maar eens op het internet wat er allemaal wordt aangeboden. Hoe kan een consument nou nog beoordelen wat werkzaam en veilig is en wat niet? Ik wil kritisch blijven kijken naar de resultaten uit eerdere studies en zelf onderzoek blijven doen, bijvoorbeeld naar de werkzaamheid van ingrediënten van huidproducten en de effecten van de verschillende huidbehandelingen. Door mijn bevindingen te vertalen naar de consument, hoop ik dat een mooie huid voor iedereen bereikbaar wordt. Je kunt fantastische dingen voor de huid doen, maar het is wel een kunst te weten hoe. Ik hoop dat ik daar in 2008 een beetje aan kan bijdragen.”



Wat is je favoriete cosmetische product? Waar kun je echt niet zonder?

“Mijn favoriete cosmetische product is, buiten de zonbeschermer (dat ligt wel erg voor de hand) een exfoliant. Daar bedoel ik niet een scrub-crème mee, maar een product op basis van Alpha Hydroxy Acid of Beta Hydroxy Acid (salicylzuur). Dat zorgt ervoor dat de bovenste laag met dode huidcellen wordt verwijderd. De huid wordt daardoor weer stralender, voelt beter aan, pigmentplekken kunnen verminderen en fijne lijntjes kunnen ook wat minder zichtbaar worden. Helaas liggen producten met goede exfoliërende ingrediënten in een hogere concentratie en met een goede zuurgraad niet voor het oprapen.”

Meer leren van drs. Jetske Ultee? In het januarinummer van Santé legt ze het verschil uit tussen het cosmeticadieet (het 'afkicken' van cosmeticaproducten) en het skin care minimalisme (kort stoppen met alle huidproducten).