

Pizza en friet- je-mayo, balk van puistjes op je voorhoofd. Suikerspin- verslaving, dus een rimpel- bekkie. Niet helemaal waar. Wat heeft nou echt effect op je huid?

— 'Gisteren heb ik een hele reep chocola gegeten en nu zit ik onder de pukkels.' 'Sinds ik geen vlees/friet/kaas meer eet, is mijn huid veel rustiger.' Wie kent dit soort uitspraken niet? Maar zijn ze ook waar? Heeft wat je eet invloed op je huid? "Ja en nee," zegt Charley Huf van de Bindweefselbar in Amsterdam. Charley is niet alleen schoonheidsspecialist, bindweefselexpert en acupuncturist; ze studeerde ook nog Chinese geneeskunde. "Zeker zeventig tot tachtig procent van de conditie van je huid wordt bepaald door voeding. Maar je genen, levensstijl en hormonen spelen ook een belangrijke rol. Natuurlijk is het zo dat een gebalanceerd dieet zorgt voor een mooie huid, maar er is geen 'one diet fixes all'-methode. Wat voor de een heel goed werkt, kan bij de ander juist een allergische reactie veroorzaken. Wel zie ik in de praktijk dat diëten voor allerlei problemen op de huid kunnen zorgen. Wie veel vettig

THE FOOD GLOW



voedsel eet, vooral dierlijke eiwitten, heeft sneller een vettere huid en haar. Dat betekent niet dat je geen dierlijke vetten moet eten. Integendeel. Ik ben groot voorstander van dat mensen op zoek gaan naar wat bij ze past in plaats van zomaar iets doen omdat het een hype is. Of bepaalde voeding weglaten. Bij ons moet je standaard eerst een lange lijst vragen beantwoorden voordat we beginnen met een analyse en een oplossing zoeken."

Veel van anti

Hoewel alle experts het erover eens zijn dat er geen kant-en-klaar dieet bestaat voor een mooie huid, bevestigt iedereen dat bepaalde ingrediënten een positieve invloed hebben. Antioxidanten is er zo een. Antioxidanten zorgen dat vrije radicalen (agressieve factoren zoals uv-straling of vervuiling met een negatief effect op cellen en weefsel) zo min mogelijk schade

om aan je dagelijkse hoeveelheid te komen. Geen zin in noten? Selenium zit ook in vis, eieren, tomaten en broccoli. Het tweede dat niet op je bord mag ontbreken wil je een happy en *healthy skin* behouden, zijn omega 3 en 6. Dit zijn vetzuren die je lichaam niet zelf aanmaakt, maar alleen via voeding binnenkrijgt. Ze zitten in vette vis, lijnzaadolie, chiazaad en walnoten. Charley: "Een tekort aan omegavetten zie je bijvoorbeeld terug op je gezicht door ontstoken puistjes of eczeem. Een omegasupplement is zeker een optie als je denkt dat je er niet genoeg van eet. En mocht je geen dierlijke vetten eten: de veganistische versie is even goed." Maar, waarschuwt Charley: "Neem liever geen antioxidantensupplement. Probeer dit echt uit je voeding te halen. Sommige antioxidanten hebben een negatief effect als je er te veel van binnenkrijgt, omdat je lichaam die niet afscheidt."

'Ik zie regelmatig veganisten met een onrustige huid'

aan kunnen richten. Ze houden je huid soepel, gaan het effect van zonneschade tegen en geven ouderdomsvlekjes geen kans. Op lange termijn zijn er zelfs aanwijzingen dat antioxidant een positief effect hebben bij het voorkomen van kanker en hart- en vaatziekten. Antioxidanten kun je smeren, maar als je een gebalanceerd eetpatroon hebt krijg je ze genoeg binnen. Voorbeelden van antioxidant zijn vitamine C, vitamine E, beta-caroteen, selenium en zink. Van de eerste drie weten we inmiddels wel waar je ze uit haalt. Zink vind je in vis, mager rood vlees, volkorengranen, gevogelte, noten en zaden en schelpdieren. Selenium is een krachtige antioxidant die je binnenkrijgt door het eten van Braziliaanse noten. Slechts vier van deze jongens is al genoeg

Duivelse suikers

Een trend die Charley veel voorbij ziet komen op de gezichten in haar salon is veganistisch eten. "Steeds meer van onze klanten zijn vegan, een levensstijl die voor veel mensen staat voor gezond en clean. En toch komen ze regelmatig binnen omdat hun huid zo onrustig is, er heel vermoeid uit ziet en dof oogt. Of zelfs heel dun is en minder collageen heeft. Uit testen blijkt dan vaak dat ze een ijzer tekort hebben. Of te eenzijdig eten. Maar ik kan niet zeggen dat dat voor alle veganisten geldt. Sterker nog: als je binnenkomt kan ik niet aan jouw huid zien of voelen wat je eet. Jouw pukkeltjes kunnen ook het gevolg zijn van hormoon schommelingen. Het luistert heel nauw. Honderd procent goed eten is helaas niet →

honderd procent kans op een mooie huid.” Ook Dr. Daria Voropai, cosmetisch arts, ziet steeds vaker huidproblemen veroorzaakt door een streng vegetarisch en vegan eetpatroon. “Als je kiest voor deze levenswijze moet je goed op je aminozuren letten. Die zijn belangrijk voor de aanmaak van collageen, dat je nodig hebt voor stevigheid in je lichaam. De meest essentiële aminozuren krijg je via dierlijke eiwitten binnen. Als je vegan bent moet je dit dus compenseren met onder andere sojabonen, peulvruchten en quinoa om te zorgen dat je geen grauwe, dofte huid krijgt.”

Daria waarschuwt ook voor het eten van te veel suikers. “In veel zuivel, vleesvervangers en glutenvrije producten zit opvallend vaak suiker. Maar ook als je wel vlees eet is het verstandig om op je suikerinname te letten. Te veel suiker leidt tot glycatie, een chemische reactie waarbij suikers zich binden aan elastine en collageen vezels. Hierdoor ontstaan de zogenoemde AGE's (Advanced Glycation End Products), waardoor je collageen verhardt en er rimpels ontstaan. Je huid kan zich namelijk niet meer herstellen.”

Vasten of eten

Een andere trend waar iedereen het over heeft is vasten. Zo gaat al een tijd het gerucht dat je van *intermittent fasting*

(alleen eten op bepaalde tijdstippen of een aantal dagen per week echt vasten) een bijzonder knappe kop krijgt. “Als je op een goede en verantwoorde manier vast, zorgt dat voor autofagie. Dat is het proces dat slechte en oude cellen opruimt,” vertelt cosmetisch arts Dr. Daria Voropai. “Hierdoor wordt de productiviteit en de effectiviteit van de fibroblasten verhoogd, die op hun beurt zorgen voor collageenstimulatie. Collageen zorgt dat je huid soepel en

elastisch blijft, dus als de aanmaak ervan wordt gestimuleerd, zie je een verbetering van de huid. Je huidcellen behoren tot de snelst delende cellen in je lichaam, waardoor je het effect zo snel ziet.” Ook Charley ziet een verband tussen een mooiere huid en het vasten. Zij zegt: “Door het vasten geef je je lichaamcellen en je lever rust om zich te herstellen. Er is meer tijd om stoffen af te breken, wat een positief effect op je huid kan brengen.” Maar, waarschuwt Charley meteen: “Het is niet voor iedereen geschikt en het blijft belangrijk om gebalanceerd te eten. Ga nooit zelf schrappen in je eetpatroon. Laat je altijd voorlichten om te zorgen dat je alle voedingsstoffen die je nodig hebt daadwerkelijk binnenkrijgt.” **G**

SKIN FOOD

1. EEN FLESJE VOL ANTIOXIDANTEN. DE PARSLEY SEED-SERIE VAN AESP DOET ALLES WAT JE HART EN HUID BEGEREN (€ 63).

2. VOL POWERFOODS, MET ANTIOXIDANTEN EN VOLLEDIG VEGAN IS HET SKINLONGEVITY-SERUM VAN BARE-MINERALS DAT JE HUID STERKER MAAKT EN LIJNTJES TEGENGAAT (€ 48,41).

3. OSKIA GEBRUIKT PLANTAARDIGE OMEGA-OLIËN EN BIEDT OP HUN SITE RECEPTEN AAN, ZODAT JE JE MOOI KUNT SMEREN EN ETEN (€ 89,95).

4. LEKKER LICHT OP JE HUID, MAAR WEL TJOKVOL VITAMINE E & C IS DE OIL-FREE PURITY MADE SIMPLE VAN PHILOSOPHY (€ 25).

5. PURE CELL PROTECTION VAN CHATELIER: LEKKER VEEL ANTIOXIDANTEN HERSTELLEN DE HUID TERWIJL JE SLAAPT (€ 139,95).

6. ONRUSTIGE HUID? DR. JACKSON'S ORGANIC EVERYDAY OIL WERKT ONTSTEKINGSREMEND, HYDRATEREND EN VERBETERT DE ELASTICITEIT (€ 43).

7. RESIST ANTI-AGING ULTRA-LIGHT ANTI-OXIDANT SERUM VAN PAULA'S CHOICE IS EEN LICHT SERUM SPECIAAL VOOR DE GECOMBINEERDE HUID (€ 39).

8. VITAMINE C GEEFT JE HUID EEN BOOST, MAAR ALLEEN ALS HET PERCENTAGE HOGER IS DAN 6%. CLINIQUE FRESH PRESSED WERKT MET 10% (€ 28).

9. DE DUITSE DOKTER SUSANNE VON SCHMIEDBERG ONTWIKKELDE DERMACOSMETICS, DAT VECHT TEGEN DE VERSUIKERING VAN DE HUID (€ 79,99).

BINDWEEFSELBAR.NL,
DARIAVOROPAI.COM

