

Gezonde huid door zon en fruit

Ziekenhuis Gelderse Vallei hecht veel waarde aan gezonde voeding en voldoende beweging. Voor een gezond leven en om aandoeningen te voorkomen. Onze huidartsen onderschrijven dit volledig: gezond eten en voldoende beweging hebben namelijk een enorm positieve invloed op de huid. Zowel op de gezonde als de zieke huid. Hoe dat komt? Wij zetten voor u in deze folder de feiten op een rij:

Lichaamsgewicht

Uw gewicht wordt bepaald door de balans tussen wat u eet en hoeveel u dagelijks beweegt. Dagelijkse consumptie van voornamelijk koolhydraten en vaste dierlijke vetten kan zorgen voor overgewicht. Maar ook een zittend beroep en onvoldoende sporten kunnen een oorzaak zijn van overgewicht.

Overgewicht is voor de huid niet goed, omdat het kan zorgen voor smetplekken in de plooien, hinderlijke fibromen in de hals/nek, spataderen en 'open benen'. Bovendien verergert het de huidziekte psoriasis. Ondergewicht zorgt juist voor haaruitval, overgroei van donshaartjes, brokkelige nagels en een 'doffe' huid.

Zonlicht

Ook blootstelling aan zonlicht kent voor- en nadelen voor de huid. In Nederland maken wij het onderscheid tussen:

- mensen met blauwe ogen & rood/blond haar (= huidtype 1 of 2)
- mensen met bruine ogen & bruin/zwart haar (= huidtype 3 of meer)

Het is belangrijk dat u weet welke huidtype u heeft. U kunt een test doen op www.kwf.nl/.

Huidtype 1 of 2

Mensen met dit huidtype verbranden snel bij onregelmatige blootstelling aan zonlicht. Onregelmatig is bijvoorbeeld: de hele week binnen zitten en alleen in weekend/vakantie naar buiten in de zon. Door verbranding neemt het risico op huidkanker flink toe. De zon zorgt bij hen wel voor de productie van vitamine D. Vitamine D is belangrijk voor goede botten en beschermt tegen onder andere borst- en prostaatcancer.

Huidtype 3 of meer

Mensen met het huidtype 3 of meer lopen veel minder kans op huidkanker. Maar hebben in Nederland wel een verhoogd risico op een tekort aan vitamine D! Vooral als zij vanwege bijvoorbeeld het geloof gewend zijn om bedekkende kleding te dragen.

Adviezen en praktische tips

Wat betekent dit nu voor u? Wat kunt u zelf doen om uw huid gezond te houden? Hier een aantal tips op een rij.

Eet gevarieerd

Eet dagelijks verschillende groenten en minimaal 2 stuks fruit. Eet meer eiwitten dan koolhydraten. Liever vloeibaar plantaardig vet dan dierlijk vast vet. Voeg ook vis toe aan uw menu. Eet minstens 2 keer per week vlees en als u vegetariër bent, slik dan extra vitamine B12.

Beweeg voldoende

Probeer 3 keer per week minimaal 1 uur te bewegen. Gezellig in groepsverband of alleen, bijvoorbeeld na afloop van het werk. Zoek een loop- of wandelmaatje om gemotiveerd te blijven. Pak de fiets of trap in plaats van de auto en de lift.

Stel je huid regelmatig bloot aan zonlicht

Probeer met regelmaat de huid bloot te stellen aan zonlicht. Als dat alleen kan in het weekend of tijdens de vakantie, smeer dan regelmatig met een zonbeschermings-crème om verbrandingen te voorkomen.

Voor mensen met een huidtype 1 of 2 is 's ochtends na 1 uur onbeschermd blootstelling smeren noodzakelijk. Mensen met huidtype 3 of meer kunnen volstaan met 2 uur. Daarna dienen verbrandingen te worden voorkomen! Smeer daarom bij voorkeur binnenshuis in om de bestanddelen niet gelijk onwerkzaam te maken. Als de huid nog erg wit is, is een hoge factor belangrijk. Mensen met huidtype 1 of 2 kunnen het beste beschermingsfactor 20/30 gebruiken. Voor mensen met huidtype 3 of meer is een lage factor (10) voldoende. Mensen die reeds (voorstadia van) huidkanker hebben gehad, wordt aangeraden om de onbedekte huiddelen 's ochtends in de badkamer volledig in te smeren met 50+. Op de verpakking staat overigens aangegeven na hoeveel uur u de zonbeschermingscrème opnieuw moet aanbrengen. Anders dreigt alsnog verbranding. Let op: ieder merk geeft andere adviezen!

Slik het hele jaar extra vitamine D

Dit is vooral van belang voor ouderen (65+) en mensen met een huidtype 3 of meer, die de huid weinig aan zonlicht blootstellen. Jonge mensen met een huidtype 1 of 2, die veel buiten zijn, hoeven alleen in de wintermaanden vitamine D te slikken.

Feit

Roken zorgt voor vroegtijdige veroudering van de huid. Het tast namelijk de elastische vezels in uw huid aan. Roken verhoogt het risico op huidkanker en leidt tot lelijke wondgenezing. Stop daarom met roken. Lukt het u niet zelf? Dat is helemaal geen schande. Vraag uw huisarts om hulp bij stoppen met roken.

Fabel

Geloof nooit dat een gezonde huid uit een potje crème komt, zelfs niet als deze € 99,- kost! De huid wordt namelijk van binnenuit gevoed door wat u eet, nooit door wat u er bovenop smeert...

Feit

In Amerika hebben de zonnebanken al stickers met waarschuwingsteksten voor huidkanker. Naast huidkanker zorgt een zonnebank ook voor het snelle veroudering van de huid!