



At hårets sundhed afspejler dine kostvaner, er intuitivt indlysende. Håret er det hurtigst voksende væv i kroppen, hvorfor det ligesom hud, negle og øjne afspejler din indre sundhedstilstand. Misrøgtes det indre, går det også ud over det ydre.

HÅR(D) KOST

Af Jerk W. Langer, læge, foredragsholder

Vores viden om kostens betydning for håret stammer især fra symptomerne hos børn, der er virkelig fejlernærede pga. fattigdom, sult og katastrofer. Det understreger jeg, for når vi i denne artikel kigger grundigt på kostens betydning, må man huske på, at vi ved meget mindre om, hvordan det står til i vores del af verden, hvor vi trods alt er helt anderledes velnærede. Ja, endda overnærede for manges vedkommende. I Danmark er det ret sjældent, at mennesker med blot rimelige spisevaner markant mangler et enkelt næringsstof, bortset fra vitamin D i de mørke vintermåneder. Snarere er der tale om, at mange herhjemme har subklinisk mangel, altså får nok til at klare sig, men ikke indtager de optimale mængder.

De enkelte næringsstoffer, ikke mindst B-vitaminerne, samarbejder i stofskiftet, så det er sjældent mangel på ét enkelt vitamin eller mineral, der svækker håret, og derfor heller ikke tilskud af et enkelt stof som helbreder tilstanden. Snarere gælder det om at sikre sig hele paletten af næringsstoffer, både vitaminer, mineraler, vigtige fedtsyrer og proteiner. Jeg pointerer dette, fordi ordentlig mad på tallerkenen er helt afgørende for at nå et resultat på hårets sundhed. Mad kommer før tilskud. Din kunde eller klient kommer ingen vegne ved at snupe et tilskud og så tro, at hun uden problemer kan spise ad H til.



Vigtig næring for håret

Zink har betydning for over 300 enzymer, bl.a. dem der styrer celledelingen, herunder hårstråets vækst og udvikling. Zink menes at være med til at styre hårsækkens cyklus. Også sårheling, immunforsvar og kollagenproduktion er zink vigtigt for. Bedste kilder er fisk og kød, så vær opmærksom på, at det stigende antal vegetarer og veganere kan ligge lavt i zink. Også fordi kornprodukter indeholder stoffet fytinsyre, der binder madens zink og hæmmer optagelsen.

A-vitamin er vigtigt for væksten, men mangel er sjælden herhjemme og forekommer egentlig kun ved sygdomme i mavetarmkanalen, der nedsætter optagelsen, samt ved sværere anoreksi. I praksis spiser vi enten animalske fødevarer og får vitaminet ad den vej, eller også spiser vi ekstra mange grøntsager med karotener, som kroppen selv omdanner til vitamin A efter behov. Da vitamin A samtidig er det farligste vitamin at overdosere, bl.a. med hårtab som bivirkning, bør du være yderst varsom med at anbefale højere dosis som tilskud uden åbenlys grund. Jeg fraråder det faktisk.

Selen indgår i det antioxidative forsvar, stofskiftehormonerne samt mindst 35 andre enzymer og proteiner i kroppen. Herhjemme får en del i underkanten af mineralet, fordi landbrugsjorden er fattig på selen, hvilket går igen i husdyrene. Vigtigste kilde er fisk, så ligesom for omega-3 er det bare så vigtigt at anbefale fisk nogle gange om ugen til de fleste klienter. Du ser også, hvorfor omega-3 tilskud ikke uden videre kan erstatte fisk, da selen stadigvæk mangler. Ved svær selen-mangel bliver håret lysere, uden at vi egentlig ved hvorfor.

◀ Biotin er et af B-vitaminerne og sættes ofte i forbindelse med hårets sundhed. Mangel er sjælden, fordi det findes i mange fødevarer, samt fordi vores tarmbakterier selv producerer det. Epilepsimedicinen valproat eller et stort indtag af rå æg kan føre til mangel. Traditionelt anbefales biotin som hjælp mod hårtab, herunder pletsaldethed, men dokumentation for virkning mangler. Men det er uskadeligt og kan forsøges.

C-vitamins betydning for skørbug er velkendt. Mangel på vitaminet kan også forårsage proptrækker-hår, dog mest på arme og ben. Vitaminet er vigtigt for dannelsen af hårproteinet keratin. C-vitamin forbedrer optagelsen af jern fra planteføden.

Jernmangel er rimelig hyppig blandt kvinder i den frugtbare alder, herunder gravide, og kan bl.a. udtynde håret. Man bør ikke selv begynde på jerntilskud, medmindre mangel er påvist i en blodprøve, idet overdosering er skadelig, fordi jern danner oxidative frie radikaler. Især vegetarianer og veganerne er i mangelrisiko, da jern fra planteføde optages dårligere end fra kød, fjerkræ og fisk, medmindre det hjælpes på vej af vitamin C.

Sunde råd

Kunder og klienter spørger hyppigt, hvad de kan spise og tage af tilskud for at gøre håret mindre stresset med mere styrke, spændstighed, glans og volumen. Både makronæringsstoffer som proteiner og omega-3 fedtsyrer samt vitaminer og mineraler er nødvendige for at optimere væksten og modvirke mangelsymptomer fra både håret og resten af kroppen.

Vi kan ikke neutralisere dårlige kostvaner med tilskud. Mit bud er, at du altid først tænker på det antiinflammatoriske menukort med grøntsager som hovedret suppleret af bælgrugter, fisk og krydderier så ofte som muligt. Supermad for kroppen er også guf-guf for håret. Er det nødvendigt med tilskud pga. sygdom, resistente dårlige spisevaner, alder eller overvægt, så udgør en multivitaminpille en god basis. Suppler evt. med omega-3 og hold også fokus på zink, selen og jern. Det kan desuden være værd at forsøge et af de kosttilskud, der er designet mere specifikt til håret for at erhverve dig en personlig erfaring med et af dem. Vitamin A anbefaler jeg ikke.

Husk råd om rygestop. Vi ved alle, hvor destruktiv rygning er for hudens sundhed og evne til ophealing. Det samme gælder for håret, fordi røgen sammentrækker de små blodkar og markant reducerer den nærende blodforsyning til hårsækken.



Omega-3 fedtsyrerne (fiskeolierne EPA og DHA) er madens kraftigste

antiinflammatoriske stoffer, der omdannes til signalstoffer med mange biologiske virkninger, ikke mindst omkring den kritiske balance mellem inflammation og antiinflammation. Skal din klient have et antiinflammatorisk spark bagi, fx pga. en irritativ tilstand i hårbunden, kommer du ikke uden om fede fisk såsom laks, sild, makrel, helleflynder og ørred. 40 gram makrel eller 70 gram laks giver 2.400 mg omega-3, som er min anbefalede behandlingsdosis. Jeg anbefaler at spise sig til denne dosis, men i realiteten ønsker mange at tage tilskud. 2.400 mg er lig med fire typiske kapsler (eller tilsvarende flydende). Husk at det skal være 2.400 mg EPA+DHA - ikke total omega-3.

Risikogrupper

Ældre mennesker er i en sårbar situation, fordi vækstpotentialt generelt aftager, så håret bliver tørt, finere, udtyndet – også hos kvinder – mister farven og er mere skrøbeligt. Mange ældre spiser ikke optimalt, så suboptimal indtagelse af vigtige næringsstoffer bør man være opmærksom overfor, ikke mindst vitamin C, zink og protein.

En række sygdomme øger risikoen for at mangle næringsstoffer af betydning for håret. Blandt de tilstande, hvor du skal være på mærkerne, er kronisk tarmsygdom såsom Crohn, cystisk fibrosis, alkoholisme, kræft, kronisk infektion, nyresygdom, bindevævslidelser og anoreksi.

Et stigende problem er ernæringsmæssige mangler efter vægttabskirurgi. Crash-diets med markant reduktion i kaloriindtaget bør af samme årsag undgås, da det risikerer at føre til mangel på essentielle vitaminer og mineraler. Forskning tyder på, at mange overvægtige i vores del af verden har subklinisk mangel på vitaminer og mineraler, dvs. at de godt kan bruge lidt mere. Lægemidler kan medføre mangel på visse vitaminer og mineraler, bl.a. vanddrivende medicin (blodtryk) og valproat (epilepsi).

Midlertidigt hårtab er en ganske hyppig følge efter større operationer, når hårsækkene stopper vækstfasen simultant, såkaldt telogen alopeci. Det hjælper tilskud ikke på.

Med andre ord kan du sagtens møde klienter og kunder, som har problemer med håret, men ikke umiddelbart forbinder det med deres grundsygdom eller alder. Jeg ser det selv, når jeg har en person til sundhedssamtale for et problem, som ikke har det mindste med håret at gøre. Når vi retter op på kost og motion samt eventuelt supplerer med et passende tilskud, typisk omega-3, kommer der ofte en ekstra gevinst i form af flottere hår, hud og negle. Så bliver de selvfølgelig endnu gladere. ■

Læs mere: *Nutrition and Hair. Clinics in Dermatology 2010; 28 (4), 412-419*

