

Niacina- hvaffor- noget?

Niacinamid er en af tidens mest hypede ingredienser i hudpleje – både hvis du vil opnå en ensartet hudtone, mindre porer, fugt og udjævning af de fine linjer.

Af Anne-Dorte Mathiesen

Niacin er B3-vitamin. Nikotinsyre og nikotinamid er to derivater af niacin, og sidstnævnte kaldes også niacinamid. Udtales Ni-a-cin-amid med tryk på cin. Det er altså amid-formen* af vitaminet B3, der er en af de mest omtalte og brugte ingredienser i kosmetiske produkter lige nu. Niacin kan dannes fra nikotin i tobaksplanten (deraf navnet), men dannes også i kroppen ud fra aminosyren tryptophan, der findes i proteiner. B3-vitamin kan både indtages via mad og kosttilskud, men altså også påføres huden i adskillige forskellige typer af hudplejeprodukter. Og niacinamid kan findes i ingredienslisten mange steder – og det med god grund.

En kan-alt-serum

”Den ingrediens kan nærmest alt, hvad hjertet begærer”, oplyser Katja Moikjær, der er en af de to ophavskvinder til produkterne fra Pudderdaaserne – og bloggen med samme navn. Et af de nyeste produkter i serien har det meget faktuelle navn ’Niacinamid 10%’. ”Ja, vores produktnavne beskriver altid, hvad produktet er eller hvad, der er i – og sådan er det også med Niacinamid 10%. Hvis det skulle have haft et andet navn, så skulle det have været ’Kan-alt-serum’, fortæller Katja Moikjær. For sådan er det med niacinamid i en høj og effektiv koncentration. ”Niacinamid kan reducere farveforskelle i huden ved hyperpigmentering, mindske porer, fine linjer, hjælpe mennesker med rosacea eller akne og holde på fugten i huden. Faktisk er det helt unikt, at en ingrediens er så meget all round, siger Katja Moikjær, og fortsætter: ”Når du søger efter videnskabelige artikler om niacinamid og hud, så vælter det frem med resultater. Der er ekstremt meget forskning. Og resultaterne viser, at det virker på nærmest alt: Glød, pletter, porer, fugt, beskyttelse af huden, atopisk dermatitis – og ja, på ting jeg slet ikke forstår”. Ifølge Katja Moikjær er det ret svært at markedsføre et produkt, der kan så meget, for hvilke forbrugere er egentlig i målgruppen? Pudderdaaserne produkt er som udgangspunkt med en så høj koncentration af niacinamid, at det er effektivt mod pigmentpletter, men som producent ville de hellere kommunikere selve indholdet af ingrediensen, da alle mennesker uden pigmentforandringer jo også kunne have glæde af produktet. ”Jo mere enkel markedsføring, jo bredere anvendelse”, siger Katja Moikjær.

Forstørrede porer kan være en trist følge af for meget sol eller blokerede porer, der fyldes og strækker porerne ud. Niacinamid kan øge hudens elasticitet, så porerne kan trække sig sammen igen.

Vejen til velfugtet

Også hos Raunsborg har de valgt niacinamid som råvare, fordi den gør en masse godt for huden og især har stor indflydelse på hudens fugtindhold. ”Niacinamid reducerer TEWL (transepidermal water loss) – med andre ord holder huden velfugtet”, siger Charlotte Dinnie Jensen, der er direktør i Raunsborg og fortsætter: ”Niacinamid styrker protein- og kollagensyntese og hudens barrierefunktion. Vi bruger 2% i vores fodcreme og 1% i fugtmasken, og det er de niveauer, der anbefales for at opnå gode resultater”, siger Raunsborg-direktøren. Når ingredienslisterne kigges igennem, så står niacinamid i mange INCI-lister, men måske ikke så højt oppe, som det gør, når koncentrationen er oppe på 10%, men 1-2% niacinamid kan bestemt også have en effekt: ”Vi har niacinamid i vores første produkter Anti-age ansigtscreme og T-zone peeling, men selvfølgelig ikke i lige så høj koncentration, for der skal jo også være plads til de andre effektive ingredienser,” forklarer Katja Moikjær fra Pudderdaaserne, ”men vi fordoblede ret hurtigt indholdet af niacinamid fra 1 til 2%”.

WYSIWYG – et klart budskab

I udlandet har hudplejeproducenterne haft høje koncentrationer af niacinamid i produkterne i længere tid end herhjemme. Amerikanske Paula’s Choice har kommunikeret om ingredienser og niacinamid på samme enkle måde som Pudderdaaserne nu gør det. Det svarer til WYSIWYG = What You See Is What You Get. Også The Ordinary benytter samme kommunikationsmetode, og produkternes indhold markedsføres mere og mere teknisk. ”Det er et spørgsmål om tid, hvor længe folk synes, at det er interessant at lægge lag på lag af specifikke ingredienser”, siger Katja Moikjær og fortsætter: ”Lige nu er det et ønske fra brugerne, at de ved, at produktet har en høj koncentration af en specifik og målrettet ingrediens.”

Niacin-biokemi

Huden har altså stor glæde af at blive plejet med produkter med niacinamid, men hele kroppen har behov for B3-vitamin. Niacin findes i mange fødevarer såsom fisk, fjerkræ, kød, jordnødder, grøntsager, mælk og fuldkornsprodukter. Alle B-vitaminerne arbejder sammen. Derfor indtages B-vitaminer også oftest som et kompleks, når det tages som kosttilskud. B1-, B2-, B6- og B7/B8-vitamin skal være til stede for, at B3-vitamin kan dannes i kroppen. Niacinamid er en forløber for co-enzym, der skal bruges i mange vigtige reaktioner i kroppen blandt andet til transport af kemisk energi rundt i cellerne og ved reparationsprocesser af DNA. Reparation af DNA’et er især vigtigt, når huden har været udsat for UV-stråling fra solen, så den nyeste forskning på niacinamid-området går så langt som at handle om reparation af DNA i forbindelse med forebyggelse af cancer – men det er lægemiddelsnak og ikke kosmetik. Er der forskel på virkningen af niacinamid fra fødevarer og fra hudpleje? Muligvis – må svaret være lige nu, men med den fyldige forskning, der finder sted vedrørende niacinamid, så skal der nok komme endnu mere dokumentation frem om ingrediensens effektivitet. Og konklusionen er tydelig: Alle kan betragte sig selv i målgruppen til at kunne få glæde af hudplejeprodukter med niacinamid.

Produkter med niacinamid



Pudderdaaserne, Niacinamid 10%.

Som navnet siger med et højt indhold af niacinamid. Indeholder desuden rødkløverekstrakt, der forstærker niacinamids virkning på mindskning af porer. Velegnet til at give glød, reducere pigmentforandringer og urenheder samt generelt forfine huden.



The Ordinary, Niacinamide 10% + Zinc 1%. Højt indhold af niacinamid. Tilsat zink, der også har en positiv effekt på uren hud. Forfiner hud i ubalance.



Jurlique, Nutri-Define Restorative Hydrating Emulsion har niacinamid stående højt i ingredienslisten. En let dagcreme, der fugter huden at virke fedtet. Baseret på Jurliques unikke Biosome5-teknologi.



Raunsborg, Feet & Heels Nordic. Raunsborg har valgt at berige fodcremen med fugtgivende niacinamid. Indeholder også fugtmagneten glycerin, squalane, blødgørende sheasmør og naturlige ekstrakter.



Exuviance, Opti-Light Brightening Serum er formuleret med en generøs tilsætning af niacinamid (4%) og ingredienser såsom vitamin C og lakridsekstrakt, der udjævner farveforskelle og optimerer hudens glød.



Decléor, Hydra Floral White Petal Perfecting Hydrating Sleeping Mask – navnet beskriver meget af det, som niacinamid medvirker til: fugte, fjerne pletter og give en perfekt hudoverflade, mens du sover.



La Roche-Posay, Effaclar Duo+ er perfekt til uren hud. Cremen mindsker talg, porer og reducerer rødme. Effaclar Duo+ Unifiant har en let farve, så den både dækker ujævnheder og opklarer huden på samme tid. Effektiv kombination af blandt andet niacinamid, salicylsyre og zink.



Vichy, Quenching Mineral Mask slukker hudens tørst. En opfriskende maske til dehydreret hud. Har niacinamid højt i ingredienslisten sammen med Vichys termalske kildevand.



Muti, Anti-age day cream SPF 20 er en skøn kombi af bl.a. niacinamid, hyaluronsyre og sheasmør. Kombineret med UV-beskyttelsen er dette produkt et hit i kampen mod pigmentpletter og den tørre hud.



Ecooking, Hals- & Decolleté Creme.

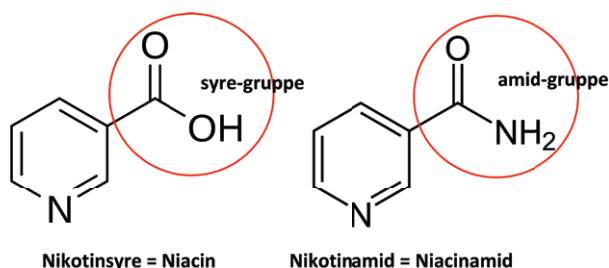
Indeholder niacinamid for at reducere pigmentforandringer på hals og bryst, hvor solens stråler ofte naturligt finder vej og påvirker huden negativt. Tilsat både glycerin og hyaluronsyre, der er gode fugtbindere.



Paula's Choice 10% Niacinamide Booster forbedrer hudens udseende, minimerer porestørrelsen og de fine linjer. Brug den niacinamidserum alene eller som en booster blandet i din fugtighedscreme.



DECUBAL Face Vital cream er til meget tør hud, med niacinamid højt i ingredienslisten. Indeholder også ceramider, E-vitamin og sheasmør. Resultater i en mat overflade, der fungerer godt som grundlag for makeup.



B3-vitamin og derivaterne er et kært 'barn' med flere navne. Vitamin B3 = niacin = nikotinsyre og nikotinamid = niacinamid.