



som bare fa'en

Er du ikke veganer, bliver du det sikkert snart. Veganisme tegner til at tage tæten på det grønne skønhedsmarked, og kosttilskuddene følger godt med. Dem kan veganerne nemlig ikke undvære.

Af Anne Absalonson, journalist (D.J)

Først voksede markedet for naturlig kosmetik, så skulle det være økologisk, bæredygtigt og certificeret, og nu tegner veganske produkter til at blive dem, der kan drive den fortsatte vækst i det grønne marked for skønhedsprodukter. De bakkes op på markedet for kosttilskud, der for mange veganere er en selvfølge.

Ifølge tal fra det globale analyseinstitut NPD steg salget af veganske skønhedsprodukter (luksus og premium) i Storbritannien med hele 38% fra februar 2017 til februar 2018.

NPD anslog samtidig det samlede marked for naturlige skønhedsprodukter i samme segment (hvor vegansk er en underkategori) til at være 124 millioner pund værd (1.060 millioner kroner) i 2017. En fjerdedel af markedet for ansigtspleje er efterhånden grønt og naturligt.

Vegansk betyder i sin enkelthed, at produkterne er formuleret uden brug af animalske produkter eller biprodukter, og det betyder typisk, at man udelader bivoks, honning, mælk, lanolin, dyrefedt og dyrehår (i pensler og børster).

Hvorfor og hvorfor nu?

Trenden drives i høj grad af millennials, der er optaget af

sundhed og etiske valg i alle livets aspekter, og altså vælger produkter fra, der stammer fra dyr. Mange spiser vegansk, vegetarisk eller ligefrem raw. Samtidig er de også optaget af koncepter og af hele universer, og det er for dem en naturlighed, at også deres makeup og hudpleje afspejler deres diæt, der igen afspejler deres holdninger og værdier. Men er det kun filosofi, der fodrer trenden?

"Huden, vores største organ, kan, alt efter hvilke ingredienser det er, optage op til 60% i blodbanerne. Det er derfor, nikotin- eller hormonplastre virker," siger cosmetic scientist, Ian Taylor, der har været med i det dansk-engelske firma Green People næsten fra starten og har formuleret en stor del af de efterhånden over 200 produkter, der er i sortimentet.

"Vores produkter er primært veganske, der er kun ganske få, der indeholder bivoks eller propolis, ganske enkelt fordi, det er svært at finde gode, økologiske og veganske alternativer til de to ingredienser."

Vegansk betyder ikke nødvendigvis, at produkterne er bedre, mere bæredygtige eller for den sags skyld baseret på økologiske ingredienser. Veganske skønhedsprodukter er heller ikke nødvendigvis mere holdbare, tættere pigmenterede eller mere allergivenlige end ikke-veganske produkter.

Kvaliteten afhænger, som i al kosmetik, bl.a. af indholdsstoffernes kvalitet, kvantitet og komposition, ligesom den afhænger af, hvad forbrugeren oplever ved at bruge dem. Og det er i høj grad subjektivt.

Vegansk brun uden sol

Ikke flere blege veganere! **Derma Selvbruner** er, ligesom de fleste andre Derma-produkter, Svanemærket og AllergyCertified og minimerer risikoen for allergiske reaktioner og hudirritationer. Og så endda til supermarkedspriser. **Derma**s sortiment består af seks serier – Woman, Baby, Man, Family, Sun og Vask – og størstedelen af produkterne er veganske.



REN samvittighed

Det engelske hudplejemærke, **REN Clean Skincare**, har en lang række veganske produkter i sortimentet, hvilket går godt i spænd med deres kernekundes filosofi og livsstil.

Vegansk planteprotein

Now Sports tilbyder vegansk proteinpulver med ærter, hamp og quinoa, der også indeholder BCAA (forgrenede aminosyrer), hvis du er den type veganer, der også træner.



Kosttilskud til veganere

Det summer af mere eller mindre gode råd til, hvilke kosttilskud veganere egentlig har behov for, så for at få klar besked, har jeg spurgt Kosmetiks egen læge, Jerk W. Langer, om, hvad sundhedsrisikoen egentlig er ved at være veganer og udelade kød, æg og mælkeprodukter i kosten?

“Animalske produkter er for de fleste mennesker vigtige kilder til fuldgyldige proteiner, vitamin D, vitamin A og vitamin B12 samt mineraler så som jern, zink, jod og selen. Skærer man bare kød, æg, og mejeriprodukter fra uden at kompensere med de rigtige plantefødevarer, risikerer man mangelsymptomer. Især for børn kan det svække væksten og udviklingen. Når det er sagt, så er en ordentlig veganerkost sundere end typisk vestlig kost, især fordi man slipper for salt, dårlige fedtstoffer, tilsætningsstoffer, forarbejdet mad og følgerne af uheldig tilberedning så som kraftig stegning.”

Kan man spise varieret nok til at få dækket alle behov for vitaminer og mineraler?

“Du kan godt dække behovet for disse næringsstoffer gennem en ren plantebaseret kost. Eksempelvis er bælgfrugter allertidens kilde til fuldgyldige proteiner, dvs. du får alle de livsnødvendige aminosyrer. Men det kræver selvfølgelig, at man sætter sig ind i sagerne. Så jeg anbefaler eksempelvis at arbejde sig gennem en vegansk opskriftbog eller kigge på seriøse veganske hjemmesider for at få principperne ind i fingrene.”

Hvilke kosttilskud vil du anbefale?

“Behovet for tilskud afhænger af, hvordan du spiser. For at være på den sikre side, anbefaler jeg som udgangspunkt at tage veganske udgaver af:

- Vitamin D (10 mikrogram dagligt fra oktober til april)
- Vitamin B12 (2 mikrogram dagligt)
- Desuden bør du overveje omega-3 som tilskud fra alger

Følgende tilskud kan være nødvendige i situationer, hvor man har særlige behov eller ikke spiser særlig alsidigt vegansk:

- Calcium: 800 milligram calcium dagligt
 - Jod: 150 mikrogram dagligt
 - Selen: 50 mikrogram dagligt for kvinder. 60 mikrogram dagligt for mænd
 - Jern: 15 milligram dagligt for kvinder. 9 milligram dagligt for mænd
 - Vitamin A: 700 mikrogram dagligt for kvinder. 900 mikrogram dagligt for mænd
 - Riboflavin: 1,2 milligram dagligt for kvinder. 1,5 milligram dagligt for mænd
 - Zink: 7 milligram dagligt for kvinder. 9 milligram dagligt for mænd”
- oplyser Jerk W. Langer.



Fri for grusomhed

Vegan forveksles ofte med claimet cruelty free, der betyder, at ingen dyr har lidt under produktionen. I Europa har dyreforsøg været helt forbudt siden 2013, og mens Leaping Bunny, en certificering, der understreger, at produktet ikke er testet på dyr, måske ikke giver så meget mening i Europa, betyder det noget, når vi taler om lande uden for Europa. Her testes der fortsat på dyr i 80% af verdens lande.

Indefra og udefra

Green People lancerer nu fire kosttilskud, der alle fremmer skønhed indefra på basis af planteingredienser. Den grønne tablet er spækket med superfoods: spirulina og chlorella, der begge er blågrønne mikroalger, og Seagreens® (buletang; brun makroalge) samt hvedegræs og astaxanthin – en antioxidant, som er 550 gange stærkere end E-vitamin og 11 gange stærkere end betacaroten.



Venlig – og smuk lak

Vegansk, ugiftig og til at ånde i. Det er tre af grundene til, at **Nailberrys** veganske lakker indtager negle på chikke damer lige nu. Men mest af alt er det farverne, der forfører, for de rammer tiden helt rigtigt. Med bred og nem pensel, der lægger farve på i et strøg.



Koreansk med god samvittighed

Klairs har eksisteret siden 2009 og er et prisvindende hudplejemærke med højpotente produkter. Og ingen dyreforsøg! Klairs Gentle Black Sugar Facial Polish er vegansk, og både eksfolierer og fugter med højt indhold af sort sukker. Den er et af de 10 steps mod det koreanske gloss skin-ideal, som du ikke kan undgå at bemærke, hvis du er på Instagram. Nu fås Klairs også i Danmark.



Der var en, der var to, der var hele tre...

veganske linjer fra de grønne pionerer **Natura Siberica**. Alladale, Faroe Islands og Saaremaa indeholder alt til kroppen, som jo er den, der optager mest produkt og dermed flest indholdsstoffer. Priserne er, som altid, gode.



Så lykkedes det!

Bivoks er en uundværlig ingrediens i mascara, hvilket gør det svært at knække koden for vegansk mascara, men det er lykkedes med **Eyeko Yoga Waterproof Mascara**, der er en vandfast mascara på crystal-lin-voks i stedet for bivoks, samt tilsat masser af plejende ingredienser. Eyeko går også linen fuldt ud for dyrenes ve og vel, og nægter derfor at handle med Kina, så længe de tester stort set al kosmetik på dyr.



Helsebixen definerer fem forskellige typer veganere:

- Diæt-veganer: Undgår animalske produkter i kosten, men ikke i forhold til tøj, makeup og kosmetik.
- Diæt- og sundhedskost-veganer: Foretrækker en daglig kost bestående af frugt, grøntsager, bælgplanter, fuldkorn, nødder og frø.
- Junkfood-veganer: Tilhænger af færdigbehandlede veganske produkter.
- Rawfood-veganer: Indtager kun friske/rå frugter, grøntsager, nødder og frø og andre fødevarer, der ikke er behandlet ved højere end 42 grader.
- Fedtfattig rawfood-veganer: Også kendt som frugtspiser. Her består størstedelen af den daglige kost af frugt.

Kilde: Helsebixen.dk

Til de glutenfri

Pure Softness er **eos'** første læbepomade med mild smag og duft, mens Wildberry er den nyeste variant i Organic-serien, som er 100% naturlig og økologisk certificeret. Begge er fri for gluten, parabener og mineralske olier, og sørger for at de fri-for-besatte millennials kan holde læberne bløde. Også **Darphin** har tænkt på veganere, da de formulerede Lip Oils, tre luksuriøse læbeolier med blomsterolie fra roser (nærende), kornblomst (beroligende) og morgenfure (fornygende). De plejer, beskytter, fugter og giver et glossy, men naturligt look.



Også vegansk hår

Det forholdsvis nye brand **Maui Moisture** er helt vegansk, både i shampoo og conditioner, og er bygget op efter samme princip som juice. I stedet for vand er den væsentligste ingrediens enten aloe vera eller kokosvand, tilsat forskellige tropiske frugt- og urtekoncentrater, hvilket giver blødt og næret hår. Det er svært ikke at holde af det svenske hårbrand **Björn Axén**, som er behårdet – på den gode måde – når det kommer til miljø og transparente ingredienser. De har bl.a. gået forrest for at skabe grønne saloner i Sverige, og nu har de reformuleret Volumizing shampoo og conditioner, så de også er veganske. Ideelt til fint hår. Og til alle, der holder af dyr og natur.

Makeup, den svære kunst

Australske **INIKA** er en af pionerne, når det kommer til vegansk makeup. Der er ikke brugt bivoks, lanolin eller andre animalske fedtstoffer, men kun ingredienser fra planter, lige som penslerne er lavet af kunsthår. INIKA har stort set alle certificeringer, der findes for veganske og økologiske ingredienser, og holder et højt niveau i både konsistens, farve og pigmentering. Certified Organic Cream Illuminisor er INIKAs bud på en farvet multi-shine til kinder, læber og øjne.



Veganske vipper

M2 Beauté teamer op med det veganske beauty brand **JACKS Beauty Line** i to limited editions, hvor der følger meget lækre veganske pensler med: en skrånstillet til at tegne brynene flot op med, og en blød og fyldig til at swipe øjenskygge på med et strøg.

Også det helt nye mærke, **APOT.CARE Paris** tilbyder vegansk vippeserum. I **OPTILASH**-serien findes både vegansk vippeserum og brynserum.

I 2017 registrerede analyseinstituttet Mintel, der overvåger udviklingen i detailhandlen, en stigning på 100% i antallet af "veganske" krav til kosmetik. "Det er bestemt en stigende tendens," udtaler Roshida Khanom, associeret direktør for skønhed og personlig pleje hos Mintel, til The Guardian. Hun mener, den drives af den parallelle stigning i veganismen og "fri-for"-tendensen, der bl.a. også viser sig i glutenfri skønhedsprodukter. "Hvor forbrugere før var på udkig efter produkter, der ikke indeholdt det, de opfattede som skadelige stoffer som fx konserveringsmidler, bliver de nu mere krævede, drevet af at være mere bevidste om deres helbred og de etiske metoder hos de virksomheder, de er købere hos."