

# Barrieren - og bag

**Over-behandling, forkert behandling og manglende fokus på at optimere hudbarrierens funktion kan være årsagerne til, at stadigt flere oplever stadigt mere sensitiv hud. Mens anti som i anti-age, anti-pollution og anti-wrinkle stadig er salgbare argumenter, er det sværere at kommunikere, hvad der arbejder FOR hudens evne til at holde sig sund.**

Af Anne Absalonsen, journalist (DI)

“Når det gælder sensitiv hud, så er der to ting, jeg er sikker på, at vi om nogle år vil se endnu tydeligere, og det er hudbarriere- og DNA-reparation”. Forudsigelsen om, hvor diskursen omkring sensitiv hud tager os hen, kommer fra Dr. Michael Zangani, der er en af Norges førende hudlæger med flere års erfaring inden for plastikkirurgi og hudsygdomme, herunder akne, akne-ar, rosacea, pigmentering samt forskellige former for hudkræft. Mange af de følsomme hudproblemer, han behandler, stammer fra overbehandlet hud, hvor patienterne enten selv har forsøgt sig med laser eller produkter, eller fra medicinsk behandlet hud, hvor behandlingen ikke har taget hensyn til hudens tilstand i øvrigt. Når Fagbladet Kosmetik får Dr. Zangani i tale, skyldes det, at han som den eneste læge fra Norden er håndplukket af Dr. Zein Obagi til at deltage i hans internationale udviklingsgruppe for ZO Skin Health, en amerikansk hudplejeserie, der omfatter både medicinske og kosmetiske produkter og udelukkende forhandles via hudlæger.

Han ved med andre ord både noget om medicinsk og om kosmetisk hudpleje, der er to sider af den pleje, der målrettes sensitiv hud, og han ser selv mange forskellige patienter, både i forhold til hudlidelser og i forhold til hudtyper. Og så ser han, hvad den internationale forskning retter sit blik på i disse år, nemlig hudbarrieren:

“Hudbarrieren er vigtig for mange hudlidelser, som fx melasma og atopisk eksem. Få tænker, at det egentlig er et hudbarriereproblem. Også ved akne og rosacea tænker de fleste ikke på, at hudbarrieren er en vigtig faktor. Men videnskaben viser, at hudbarrieren spiller en væsentlig rolle også her. Uanset hvilken behandling aknepatienter får, så taber de fugt. Og ofte er det ret stærke behandlinger, men ingen tænker på hudbarrieren eller fugtniveauet, og så starter den onde cirkel med fugttab og overfølsomhed”, siger Michael Zangani. Det grundlæggende problem for mange er, at de har sensitiv hud, *fordi* de har en elendig hudbarriere, og de derfor taber fugt.

“Vi ser fx, at forskellen i melasmabehandling på dem, der får tilbagefald, og dem, der ikke gør, afgøres af, hvor sund og god deres hudbarriere er. Fælles for alle disse er, at det er en subklinisk betændelse i huden. Den behøver ikke være meget synlig, men tager man en biopsi fra huden, kan man se den.”

## Hvad virker så proaktivt for en bedre hudbarriere?

“Ceramider har en vældig stabiliserende effekt på hudbarrieren, også ved rosacea og akne.

Fedtsyre og kolesterol påvirker også hudbarrieren. Vi



Dr. Michael Zangani

har set mange, der bruger antikolesterol-medikamenter på grund af hjertet, få en ubalance i huden, når de reducerer kolesterolniveauet.

Det betyder rent praktisk, at antioxidanter eller antiinflammatoriske ingredienser er vigtige for at balancere hudbarrieren, og man må bruge ceramider og fedtsyrer for at erstatte det, der tabes”, siger Michael Zangani.

Ingredienser. Vi taler og skriver stort set ikke om andet, men hvad skal der egentlig til for at styrke hudlagene bag barrieren? Ingredienser, som hjælper huden med at reparere DNA-strengene, ifølge Michael Zangani, der henviser til stadig nye studier om, at hvis man i tillæg til at bruge solcreme også hjælper huden med at reparere DNA'et, får man mindre hudskader og solskader. Solen skader enten som direkte sollys eller ved at danne frie radikaler, der arbejder videre i skyggen og skader huden. DNA-reparerende enzymer kan reducere disse skader, og mange tilføjer dem derfor i solcremerne nu eller bruger dem sammen med solcremerne for at reducere skaderne (fx en kombination af serum + solcreme, *red.*). Nyttig viden, da solsæsonen netop nu inviterer til at smide tøj og suge masser af sol og lys og livsglæde ind.

## ZO Skin Health Daily Power Defense

Selvfølgelig er det svært for en læge, der selv arbejder med i udvikling af hudplejeprodukter at svare på, hvad man skal gå efter, men jeg prøver alligevel: "ZO Skin Health har et produkt, du skal bruge, uanset om din tilstand er kosmetisk eller klinisk: Daily Power Defense. Det har intet med mærket at gøre, men hvad den indeholder, nemlig fedtsyrer, antioxidanter af mange forskellige typer samt et DNA-reparerende enzym. Gå efter det", siger Dr. Michael Zangani. Han anbefaler også at holde øje med, hvad der findes af transportsystem i de produkter, der indeholder fx vitamin C eller A. For aktive ingredienser er ikke alt, transporten er lige så vigtig.



## Annemarie Börlind ZZ Sensitive Strengthening Facial Gel

Annemarie Börlinds serie ZZ Sensitive består af rens, gel og dagcreme, og særligt gelen bør få opmærksomhed. Den arbejder målrettet på at styrke hudbarrieren ved hjælp af orkidé-ekstrakt, der neutraliserer pH-værdien og hjælper med at nedsætte hudens følsomhed.



## Amazing Space Keep Calm

Ung hud kan også være sensitiv, derfor findes Amazing Space Keep Calm. Den lindrer og beroliger ung, sart hud, og den kan bruges af alle, der har fejlbehandlet eller ubalanceret hud takket være kamille, sesamolie og vitamin E.

## Green n Nordic Facial Oil

Beroligende ansigtsolie fra Green n nordic, baseret på økologisk grønkålsekstrakt. Svanemærket og danskproduceret og til bare kr. 59 hos Normal.



## La Roche-Posay Toleriane Ultra 8 Daily Soothing Hydrating Concentrate

La Roche-Posay er udviklet til sensitiv hud, og her er hjælp til allergisk eller ultrasensitiv hud: Ultra meget fugt, ultra let og ultra god til sensitiv hud. Reparerer hudbarrieren og reducerer rødmen. Let mist, der er testet på allergisk hud, og som beroliger med det samme.



## Matas Mild

En hel serie til sensitiv hud i de relancerede striber. Matas Mild Øjencreme er særligt udviklet til sarte øjenomgivelser. Cremen er skånsom og indeholder allantoin, der fugter og blødgør samt virker anti-irriterende og beroligende på huden. Jojobaolie holder på fugten og virker plejende mens betaine tilfører huden fugt. Vegansk, Svanemærket og deklareret i samarbejde med Astma-Allergi Danmark.



## Biotherm Life Plankton-serien

Fem år efter, Biotherm sendte de første Life Plankton-produkter på gaden, lanceres nu Biotherm Life Plankton Essence In Mask. Den er til alle aldre og alle hudtilstande, naturligvis også til sensitiv, og sigter på at bringe hudbarrieren tilbage i balance. Det skal den nemlig være, for ellers får vi ikke glæde af øvrig pleje, uanset hvilket brand vi vælger. Masken ligger på i 8 minutter, derefter fjernes sheetet, og resten af masken masseres ind i huden. I samme serie findes også særligt til sensitiv hud: Biotherm Life Plankton Sensitive Emulsion, der styrker og fugter huden helt i dybden. Den lette emulsion trænger hurtigt ind i huden og danner basis for fx solpleje eller dagcreme. Mændene skal heller ikke snydes, for Biotherm leverer som et af de få brands også hudpleje til sensitiv mandehud. Biotherm Homme Sensitive Force Recovering Balm er helt optimal til den sensitive hud i forbindelse med fx barbering, udendørs arbejde eller udendørssport. Den nærer, styrker og beroliger.

## Hudens barrierefunktion

Hudens barrierefunktion dannes af stratum corneumceller, corneocytter og lipiderne i intracellulærsustansen. Hydrolipidfilmen på overfladen stammer hovedsagligt fra talgkirtlerne. Hydrolipidfilmen holder hudoverfladen smidig og fungerer som en barriere mod indtrængen af bakterier og svampe. Komponenterne i hydrolipidfilmen bidrager til hudens lidt sure pH, som også har en beskyttende effekt.

Lipiderne dannes i keratinocytternes Golgi apparat og oplagres i små vakuoler kaldet Odland legemer. Ved hjælp af exocytose tømmes lipiderne ud i extracellulærrummet og danner derved intracellulærsustansen, som er afgørende for bakteriefunktionen. (Kilde: <https://www.medicin.wiki/huden/>).