

Klædt på til vinteren

De fleste tænker nok mest på at beskytte huden om sommeren, når solens ultraviolette stråler bider. Det er også logisk for at undgå rynker, pigmentforandringer, aldring og hudkræft. Men vinteren kan også være rigtig barsk for huden. Faktum er, at næsten uanset hvor omhyggelig du er med at optimere hudens fugt, så er tør vinterhud næsten uundgåelig, for det er svært fuldstændigt at modvirke årstidens fugt-dræbere. Men der er hjælp at hente.

Af Jerk W. Langer, læge og foredragsholder

Om vinteren falder luftfugtigheden både indenfor og udendørs på grund af kulde, blæst og indendørs opvarmning. Så følger hudens fugt samme vej. Som tommelfingerregel kan du regne med, at når du tænder for varmen indendørs, så begynder huden at tørre ud. Som resultat tørrer den ud og mister sit naturlige ydre fedtlag, hvilket kan medføre, at huden revner, sprækker, skæller og bliver irriteret.

Særlig generet er de mange, som i forvejen har sensitiv og irriteret hud eller plages af kronisk inflammation pga. eksem eller rosacea. Ansigt, hænder, arme og ben er særligt sårbare, og udtørringen tenderer til at blive mere udtalt med alderen.

Nogle mennesker har en mutation i filaggrin-genet, der koder for et protein af stor betydning for overhuden og hermed for den barriere, som bevarer hudens fugt. Det kendes eksempelvis fra atopisk eksem. Så har du generelt tendens til tør hud året igennem, så er det indlysende særligt vigtigt at drage ekstra omsorg om vinteren.

Vi har to baner at spille på. Dels arbejder vi udefra på at forebygge fugttab. Dels optimerer vi hudens naturlige fugt ved at holde den velnæret indefra.

Hjælp huden udefra

De gængse råd til pleje af tør vinterhud er evigtgyldige:

- Jo tykkere, desto bedre. Din daglige hudpleje skal tilpasses årstiderne, så benyt en federe dagcreme om vinteren, som nærer og tilfører masser af fugt. Påfør gerne først et fugtende serum under dagcremen.
- Er du meget udendørs, eller er frosten hård, så anvend ansigtsolie i stedet for creme, eller suppler med olien lagt oven på cremen.
- Føles ansigtshuden mere tør i løbet af dagen, så pift den op med en fugtgivende mist. Det er nyttigt i tørt indeklima med udtørrende aircondition eller radiatorvarme.
- Læberne er ekstra udsatte, da de ikke har samme naturlige beskyttende fedtlag som resten af huden. En god læbepomade, gerne baseret på mineralsk olie, lægger en beskyttende film på læberne.
- Rens huden omhyggeligt om aftenen og benyt en nærende natcreme til optimal genopbygning, mens du sover.
- Skrappe sæber er bare ikke din ven om vinteren, for de fjerner det ydre beskyttende fedtlag. Hold dig til en mild sæbe med en pH-værdi omkring 5.
- Husk fugtgivende håndcreme efter håndvask.
- Et varmt bad føles skønt, når kroppen skal varmes op i kulden. Men bliv ikke stående for længe under bruseren, for det varme vand fjerner det naturlige beskyttende fedtlag og udtørre og irriterer hermed huden. Et kort brusebad er nok, og aller bedst i blot lunkent vand, hvis du kan holde det ud. Og smør huden godt ind i fugtighedscreme eller kropsolie efter badet.
- I sne skal huden beskyttes med solfaktorpræparat. Især når du i bjergene er tættere på solen. Genskin fra sne og is øger bestrålingen på huden, hvorfor mindst solfaktor 30 er et must, når du spænder skiene på. Husk UV-beskyttende læbebalsam. Du kan få deciderede vintercremer, som er velegnede til skiferie.

Hjælp huden indefra

- Gode næringsstoffer giver næppe i sig selv huden mere fugt, men de er væsentlige til at beskytte hudcellerne mod skader samt aktivere vækst og regenerering. Og herigennem formentlig bidrage til at mindske fugttabet. Blandt de interessante næringsstoffer er karotenoider såsom beta-karoten, lutein og zeaxanthin samt vitamin C, der alle er vigtige antioxidanter, altså en slags indre rustbeskyttelse. De gul-orange-røde plantefødevarer er superkilder til karotener akkurat som de mørkegrønne bladgrøntsager. C-vitamin får vi som bekendt fra citrusfrugterne samt også bær, tomater og broccoli.

- I vinterhalvåret spiser vi desværre ofte færre grøntsager og frugter, så gør en ekstra indsats her. Er du i tvivl om, hvorvidt du får nok vitaminer og mineraler, er en almindelig vitaminpille et godt supplement.
- De essentielle fedtsyrer omega-3 og omega-6 er med til at holde på kroppens væske. Omega-6 får vi nok af via en fornuftig sammensat kost i plantebaseret retning og gode madolier. Omega-3, også kendt som fiskeolie, kan det godt knibe med, medmindre du er glad for fisk og spiser dem flere gange om ugen. Omega-3 er det mest antiinflammatoriske i maden, så det er vigtigt at indtage tilstrækkeligt. Først og fremmest gennem fede fisk, men også via kerner, frø, hørfrøolie, nødder og grønne bladgrøntsager. Ellers er et dagligt omega-3 tilskud værdt at overveje, også fordi det er godt på så mange andre måder.
- Og det mest simple, men indlysende råd: Vi sveder ikke så meget om vinteren, så det er nemt at overse, at vi stadigvæk har behov for meget væske. Drik omkring 1,5 liter hver dag for at sikre, at huden er velhydreret. Mere hvis du træner meget. Husk også, at du kan spise dig til meget vand via bl.a. supper og væskeholdige frugter og grøntsager.
- Der er for tiden stor fokus på kollagen, og det er ikke uden grund. Kollagen er det protein, der opbygger bindevæv og hud. Kollagen får vi fra kosten, men også mange kosttilskud fokuserer på kollagen som tilskud.

Kollagen og huden

Hvis bare vi spiste som vores oldemødre, så var der ingen problemer med at optimere hudens kollagen. Kig i de gamle opskriftsbøger, som er fyldt med afkog af knogle, sener, bruske og skind. Og dermed rige på de kollagen-fragmenter, der kan styrke huden, give fasthed, forynge samt holde på fugt. Lige nu trender kollagen-produkter til huden, og de kommende år forudser jeg, at der vil ske en eksplosion i anvendelsen på flere andre områder, bl.a. muskler og led.

En række kliniske afprøvninger har demonstreret markant klinisk effekt på huden efter blot nogle ugers brug. I sådanne studier tager deltagerne typisk enten et produkt med kollagen-peptider (spaltet kollagen for at maksimere optagelsen) eller et kontrolpulver med sukkerstof, så forsøget er blindet. Efter 4-12 uger analyseres eksempelvis ansigtshuden for fugtindhold, kollagen-tæthed og kollagen-kvalitet (fragmentering), som det kan gøres med ultralyd.

Ser vi på studierne over ét, nedsætter tilskud den såkaldte kollagen-fragmentering i læderhuden med 18% efter 4 uger og med op til 31% efter 12 ugers brug. Kollagen-tætheden stiger 9% efter 4 uger. Og væsentligt i denne artikels sammenhæng: Hudens fugt øges op til 28% efter 8 uger.

Mekanistiske studier, hvor hudceller inkuberes med kollagen i laboratoriet, peger på, at kollagen-tilskud aktiverer fibroblast-cellerne til at producere flere kollagen-fibre samt flere glycosaminoglykaner. Sidstnævnte er en bred gruppe

af stoffer opbygget af lange kæder af suktermolekyler, som udgør grundsubstansen i bindevæv, herunder læderhuden, samt også ledbrusk og tarmvæg. De binder fugt i huden, og et af dem er det velkendte hyaluronsyre. Hermed får vi en mulig mekanisme for den fugtende effekt af kollagen. Hudens indhold af hyaluronsyre falder med alderen, hvilket er med til at forklare den øgede tendens til tør hud og svækket barrierefunktion.

Jeg arbejder selv med kollagen-tilskud, når jeg har klienter i sundhedsforløb. Ofte anbefaler jeg det til personer med gigtrelaterede ledsmerter, både for at opbygge ledbrusken og for at optimere tarmfloraen, som er essentiel for vores antiinflammatoriske power. Dosis er gerne omkring 10 gram dagligt, der indtages på én gang eller fordelt over dagen. Den første kvinde, jeg satte i behandling med kollagen-tilskud, rapporterede, at hun egentlig ikke mærkede nogen forskel på smerterne (kommentar: hun havde kun taget kollagen-tilskud i 4 uger). Men helt spontant fortalte den 50-årige kvinde, hvordan den tørre hud, som har generet hende i årevis, praktisk talt var forsvundet.

Der er også sporadiske meddelelser om, at kollagen-tilskud kombineret med glucosamin og vitamin C synes at øge hudens fugt og elasticitet efter 6 uger hos kvinder med tør hud. Studiet havde dog ingen kontrolgruppe. Glucosamin indgår i opbygningen af bindevævs grundsubstans og kendes mest som middel mod slidgigt. Ny forskning peger på, at glucosamin har antiinflammatorisk og tarmfloraoptimerende effekt, så også her blæser der nye vindende med den interessante vinkel, at et slidgigtmiddel potentielt kan lindre vinterens tørre hud.

Kollagen kendetegnes molekylært ved at have et højt indhold af aminosyrerne glycin, prolin og hydroxyprolin. Disse tre aminosyrer er relativt ualmindelige i andre proteiner. Hydroxyprolin er faktisk unik for kollagen. Kollagen-tilskud tilfører disse særlige aminosyrer. Med andre ord rammer almindeligt proteintilskud eller kød, fjerkræ, fisk og bælgfrugter ikke specifikt kollagen-dannelsen. At vitamin C styrker bindevævet, er klassisk viden helt tilbage fra skørbugtiden. Vitaminet omdanner aminosyren prolin til hydroxyprolin og er derfor en væsentlig faktor til at maksimere kollageneffekten. ■

Reference:

The effect of oral collagen peptide supplementation on skin moisture and the dermal collagen network: evidence from an ex vivo model and randomized, placebo-controlled clinical trials
Journal of Cosmetic Dermatology 2015; 14, 4, 291-301
<https://doi.org/10.1111/jocd.12174>

