

# Eet je huid mooi

Hoe onze huid eruit ziet, heeft veel te maken met wat zich in ons lichaam afspeelt.

**Zo kunnen rimpels wat zeggen over verdriet en vreugde. En pukkels kunnen een uiting zijn van een te hoge inname van melk, suiker en witmeel.** Dat schrijft dermatoloog dr. Yael Adler in haar boek *De Huid, Gezondheid, schoonheid en verzorging*. Naar aanleiding daarvan stelde ESTHÉ-influencer Lizet van Triet haar enkele vragen over de invloed van voeding op de huid.

Volgens dokter Adler bestaat er een nauw verband tussen huid en voeding. Zij krijgt in haar praktijk dagelijks vragen over welke bestanddelen van de voeding goed zijn voor de huid en welke niet. Want volgens de dermatoloog zie je veel direct weerspiegeld in de huid, zoals een teveel aan calorieën, de samenstelling van je voeding, alsook een gebrek aan voedingsstoffen. Die verdeelt zij in zogenaamde macro- en microvoedingsstoffen.

## Wat is het verschil tussen micro- en macrovoedingsstoffen?

“Alhoewel microvoedingsstoffen geen energie opleveren, hebben we ze wel hard nodig voor de vele stofwisselingsprocessen. Dan gaat het om vitamines, mineralen, spoorelementen, secundaire plantengestoffen en essentiële

vetzuren (in een volgend nummer lees je meer over het belang daarvan voor je huid, red.). Koolhydraten, eiwitten en vetten zijn de macrovoedingsstoffen. Deze voorzien je vooral van energie. En ze zijn het fundament van het dieet en vormen het basismateriaal waaruit je lichaam is samengesteld. Maar ook alcohol en water behoren strikt genomen tot deze groep. Maar een teveel aan alcohol kent alleen nadelen. Water daarentegen heb je echt nodig; je kunt niet zonder. Vochtverlies is gevaarlijker dan elk ander tekort in ons lichaam.”

## Klopt het dat je minimaal twee liter water per dag nodig hebt? En gelden koffie, thee en bijvoorbeeld soep ook als vocht?

“Normaliter heeft je lichaam ongeveer twee liter water per dag nodig. Maar als je fysiek hard werkt, veel sport of als de temperatuur buiten hoog is, dan heb je veel meer vocht nodig omdat je dan meer transpireert. Je hebt het water nodig om de cellen te vullen om ze vol, rond en zacht te houden. Dit geeft een mooie uitstraling met minder ‘droogheidsrimpels’. Daarnaast is voldoende water absoluut noodzakelijk voor een gezonde stofwisseling. Bovendien zorgt genoeg vocht ervoor dat afvalstoffen het lichaam kunnen verlaten. Soep, thee of koffie tellen ook mee, hoewel vooral koffie de bloedsomloop kan activeren en de cafeïne erin het antidiuretisch hormoon een korte tijd blokkeert. Dat heeft tot gevolg dat de nieren het water niet vasthouden, maar dat je na een kop koffie juist naar het toilet moet. Daarom zeggen wetenschappers tegenwoordig dat je niet meer dan twee tot

De huid weerspiegelt een teveel aan calorieën, de samenstelling van je voeding, alsook een gebrek aan voedingsstoffen

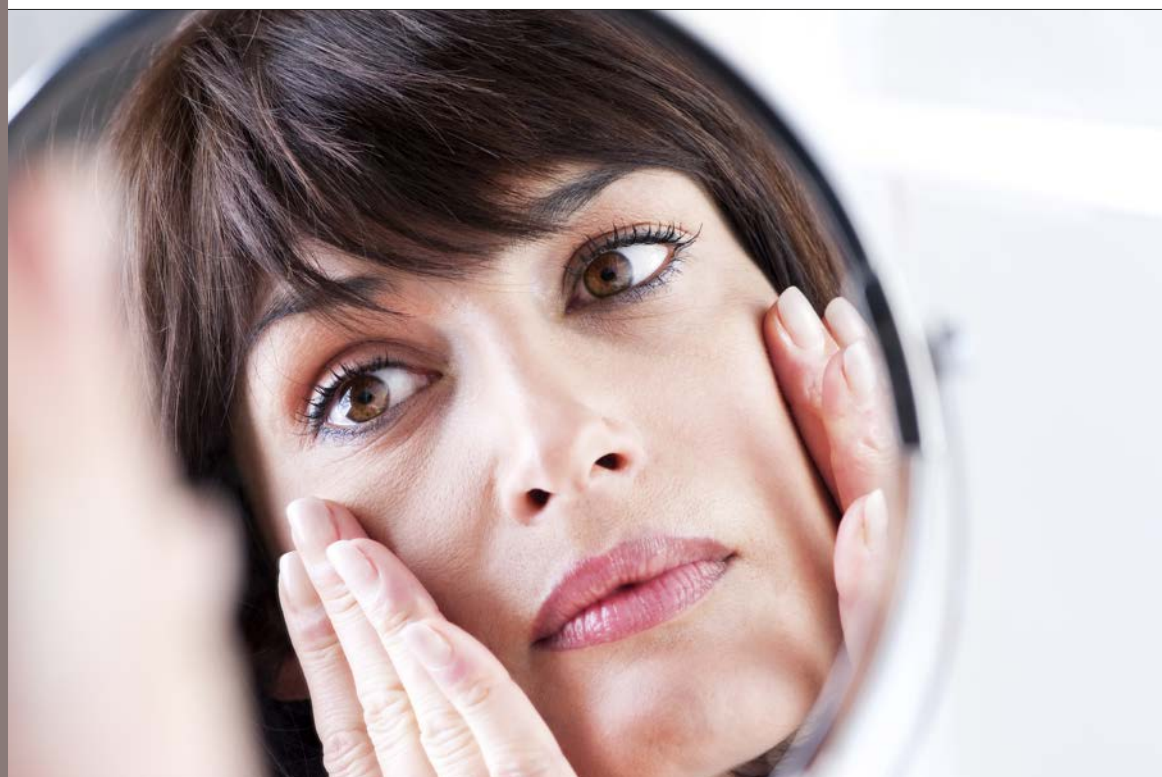
**Dokter Yael Adler** werkt als dermatoloog in haar praktijk in Berlijn. Dokter Adler: “Als je bijvoorbeeld te weinig microvoedingsstoffen binnenkrijgt, kan zich dat uiten in onder meer eczeem, jeuk, allergieën, acne en/of rosacea.

Ik leerde al vroeg dat veel ziekten in de dermatologie kunnen worden behandeld of op zijn minst worden verlicht door verandering van dieet. Dat is de reden dat ik mij verder specialiseerde als voedingsdeskundige bij de Duitse Vereniging voor Voedingsgeneeskunde.”



Foto: H&S/Jenny Sieboldt





vier kopjes koffie per dag zou moeten drinken. Dan heeft koffie geen negatieve invloed op je gezondheid en leidt het niet tot uitdroging zoals eerder werd aangenomen. Als je samen met je kopje koffie een glas water drinkt, neutraliseer je het kort verhoogde verlies aan water onmiddellijk. Door zoute soep te eten, kun je de hoeveelheid water in je lichaam een tijdje verhogen. Dit doordat zout water bindt. Daarnaast leidt het tot een hogere bloeddruk. Zorg er daarom dus voor dat de soep niet te zout is en consumeer in totaal niet meer dan 5-6 gram zout per dag.”

**Koolhydraten zijn belangrijk, zo lees ik in uw boek. Waaruit bestaan ze?**

“Koolhydraten vormen de primaire energiebron van ons lichaam en worden onderverdeeld in drie hoofdsoorten: suikers, zetmeel en vezels. Ze worden verder ingedeeld in eenvoudige en complexe (=meervoudige) koolhydraten. De enkelvoudige worden ook wel snelle suikers genoemd. Die komen van nature voor in fruit, melk en in verfijnde of bewerkte suikers. Die laatste worden gebruikt in industriële producten en toegevoegd aan allerlei bewerkte voedingsmiddelen zoals snoep en limonade. Er is qua voedingswaarde geen groot verschil of het gaat om witte of bruine suiker, fructose, lactose, siroop, honing of andere zogenaamde natuurlijke siropen. Ze bevatten allemaal snelle suikers en moeten daarom vermeden of in elk geval slechts zelden worden genuttigd. Als natuurlijke

“Als je je energie uit koolhydraten wilt halen, concentreer je dan meer op groenten”

suikers onderdeel zijn van je voeding - meestal in combinatie met vezels en andere plantaardige stoffen - dan worden ze minder snel afgegeven dan de snelle suikers. En als je op gewicht wilt blijven, is het belangrijk alle geraffineerde suikers te vermijden en niet te veel fruit te eten.”

**U noemt acne een beschavingsziekte. Hoezo?**

“Complexe koolhydraten vind je in volle granen, in groenten en in zetmeelrijke groenten. Ze bevatten - in tegenstelling tot snelle suikers - langere ketens van suikermoleculen. Die zorgen voor een langer durende spijsvertering omdat de afbraak ervan meer tijd kost. Het verschil tussen suiker en complexe koolhydraten gaat vooral over het vrijmaken van insuline. Snelle suiker leidt onmiddellijk tot een snelle en hoge afscheiding van insuline door de alvleesklier. Insuline wil de bloedsuiker snel opruimen en in onze cellen brengen om de celstofwisseling aan te zetten. Maar grote hoeveelheden snelle suikers stimuleren de organen te veel wat kan leiden tot onder meer obesitas, een hoge bloeddruk, een beroerte of hartaanval en diabetes. En voor wat

betreft de huid: dat zet de talgklieren overmatig aan. Een overstimulatie van de talgklieren leidt tot een vette huid, grotere poriën, vettig of seborroïsch eczeem en acne. Daarom noemen we acne tegenwoordig een beschavingsziekte als reactie op de consumptie van veel te grote hoeveelheden geraffineerde suikers.”

**Kun je beter complexe koolhydraten eten?**

“Complexe koolhydraten breken langzamer af. Daardoor is de hoeveelheid insuline die vrijkomt minder groot waardoor je minder hoge bloedsuikerpieken krijgt. Door het nuttigen van meervoudige koolhydraten krijg je genoeg energie voor de stofwisseling in de cellen. En dat met minder ongezonde bijwerkingen en op een veel meer fysiologische manier dan dat dat bij de snelle suikers gebeurt. De levering van energie is ook regelmatig. Dat maakt dat je minder acute honger zult ervaren en minder bijwerkingen op de huid zult hebben. Een ander voordeel is dat voedingsmiddelen met complexe koolhydraten meer vitamines, vezels, mineralen en secundaire plantensubstanties bevatten dan voedingsmiddelen die uit eenvoudige koolhydraten bestaan. Mijn conclusie is dan ook: als je je energie uit koolhydraten wilt halen, concentreer je dan meer op groenten, met name zwarte bonen, kikkererwt en linzen, volkorenproducten, bruine rijst en quinoa. Eet minder snelle en meer complexe koolhydraten voor een gezond lijf en een langer jong uitziende huid.”

**Tekst:** Lizet van Triet