



DE RELATIE TUSSEN HUID EN VOEDING

Er bestaat er een nauw verband tussen huid en voeding. Dat stelt dermatoloog dr. Yael Adler in zowel haar boek *De Huid, Gezondheid, schoonheid en verzorging* als in onderstaand interview. Zo zijn bepaalde voedingsstoffen nodig voor onze gezondheid omdat ze al onze stofwisselingsprocessen draaiend houden. En als die ontbreken, kunnen onder meer huidproblemen ontstaan. De dermatoloog: **“Vul je de missende bestanddelen aan, dan kan de huid genezen zonder dat er crèmes aan te pas hoeven te komen.”**



Dokter Yael Adler schreef de bestseller *De Huid, Gezondheid, schoonheid en verzorging* en werkt als dermatoloog in haar praktijk in Berlijn.

Dokter Adler: “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.”

Credit H&S/Jenny Sieboldt.

ESTHÉ-influencer Lizet van Triet stelde de zeer populaire Duitse deskundige vragen over de invloed van voeding op de huid. Is het bijvoorbeeld beter om kokosolie te gebruiken of heeft zij voorkeur voor onverzadigde plantaardige oliën? Word je dikker van boter dan van margarine? En hoe zit het met noten; zijn die wel gezond? Haar belangrijkste advies: “Geniet van je eten! Doe alles met passie, zowel je maaltijd bereiden als die opeten. Dan mag je soms best de voedingsrichtlijnen aan je laars lappen.”

U schrijft dat macro-voedingsstoffen de basis van ons dieet vormen omdat je lichaam daaruit is samengesteld. U hebt het dan over koolhydraten, eiwitten en vetten. Die laatste hebben tot kort geleden in een kwaad daglicht gestaan. Zijn vetten volgens u nou wel of niet belangrijk? “Vetten zijn van levensbelang: ze dienen als belangrijke

energiebron en bij de vertering van vetten nemen we tegelijkertijd de wezenlijk belangrijke vetoplosbare vitaminen K, A, D en E op. Die zitten alleen in ons bloed als we vet eten.”

Wat doet vet voor de huid? “Allereerst nogmaals: het consumeren van vet is zeer aantrekkelijk. Het geeft je onder meer urenlang een verzadigd gevoel. De juiste vetten ondersteunen de stofwisseling, je voelt je langer verzadigd en het zijn belangrijke smaakdragers waardoor je meer van je eten kunt genieten. Daarnaast leveren waardevolle vetten die voedingsstoffen die onder meer ziekten en ontstekingen bestrijden. Dan heb ik het over niet-geraffineerde, natuurlijke vetten uit raapzaad, kokos, noten, avocado en vette vis. In onze huid vormen deze vetten – samen met eiwitten – onze huidbeschermings-barrière, bouwen ze onze celmembranen op en werken ze mee aan het ontstekingsstelsel. Vetten zijn onze lichaamseigen bodylotion.”

Zou u kiezen voor biologische echte boter, margarine of kokosolie? “Een vetarm dieet is contraproductief: je komt er eerder door aan dan dat je afvalt. Matig gebruik van roomboter is absoluut aan te raden. Dit in tegenstelling tot margarine wat heel vaak kunstmatig geharde of geraffineerde vetten bevat. Deze transvetzuren

kunnen ontstekingen in de huid veroorzaken en zorgen voor snellere veroudering en acne. Dit ondanks het feit dat de concentratie ervan de afgelopen jaren is afgenomen. Dit kunstmatig product bevat daarnaast min of meer dezelfde hoeveelheid calorieën als boter. Vaak is de smaak ervan minder en is er geen bewijs dat matige boterconsumptie het risico op hart- en vaatziekten verhoogt. Kokosolie bevat 92 procent verzadigde vetzuren, vergelijkbaar met andere vetten zoals dierlijke vetten, boter en palmolie. Over kokosolie – wat een superfood zou zijn – wordt gezegd dat dit het lipidenprofiel in ons bloed positief beïnvloedt. Het klopt dat deze olie het goede cholesterol (HDL) verhoogt, maar tegelijkertijd vermeerderd het ook het totale cholesterolniveau, net als het schadelijke cholesterol (LDL) wat een samenhang heeft met hogere kans op hart en vaatziekten. Vandaar dat ik geen kokosolie adviseer, maar wel de gezondere onverzadigde plantaardige oliën zoals walnoten-, druiven- of lijnolie.”

Is vlees eten nog wel gezond voor de huid?

“Vlees bevat een grote hoeveelheid verzadigde vetten met veel omega 6-vetzuur. Dit kan ervoor zorgen dat de verhouding omega 3:omega 6 verstoord raakt waardoor eerder ontstekingen kunnen ontstaan, ook van de huid. Je krijgt juist meer omega-3 vetzuren binnen als je voor vis of algenolie (voor veganisten) kiest. Plantaardige oliën kunnen eveneens omega 3-vetzuren bevatten, maar ze zijn niet zo effectief als de visversie: slechts 5 procent ervan wordt in ons systeem omgezet. Zelf adviseer ik om vis in plaats van vlees (of hooguit eenmaal per week) te eten. Met vette vis krijg je selenium, jodium, omega 3-vetzuren en vitamine D binnen. Maar het kan daarnaast te veel zware metalen als kwik bevatten. Gezuiverde visolie capsules zijn dan een beter alternatief. Deze helpen ook bij de behandeling van inflammatoire huidziekten zoals psoriasis en atopisch eczeem.”

En noten, zou je die moeten eten? “Noten zijn superfoods. Veel mensen denken dat noten dik maken, maar doordat je noten niet echt heel fijn kunt malen als je kauwt, komt een groot deel van de calorieën niet vrij. Daarnaast bevatten noten meer vezels, vitaminen en mineralen en omega 3-vetzuren dan dat je calorieën binnenkrijgt. Je huid blijft door het eten van noten bovendien jonger.”

U heeft het over kauwen. Is dat echt zo belangrijk als vaak gezegd wordt? “Goed kauwen heeft verschillende positieve effecten op

“Met vette vis krijg je selenium, jodium, omega 3-vetzuren en vitamine D binnen”

het lichaam. Allereerst helpt het je om je voedsel beter te verteren. Zo zullen, als je voeding uiteenvalt in kleinere stukjes, voedingsstoffen gemakkelijker door de darm worden opgenomen. Daarnaast heb je sneller een verzadigd gevoel waardoor je minder zult eten. Wat langer kauwen activeert de spijsvertering ook in de lagere delen van de darm. Voordat onze voedingsstoffen in de huid aan kunnen komen, moeten ze eerst het darmkanaal passeren. De darmen en onze huid zijn dikke maatjes en ze beschermen ons lichaam. De ene van binnen uit en de ander van buiten af.”

Wat maakt dat micronutriënten zo

belangrijk zijn? “In tegenstelling tot de vorige keer besproken macro-voedingsstoffen, leveren micronutriënten ons geen energie op. Toch is het belangrijk om er genoeg van binnen te krijgen. Dat blijkt uit bloedonderzoek dat ik bij verschillende huidandoeningen uitvoer. Want als de patiënt de missende maar wel noodzakelijke microvoedingsstoffen aanvult, dan kan de huid genezen zonder toepassing van crèmes. Het is daarom aan te bevelen meer aandacht te besteden aan vitaminen, mineralen, spoorelementen, secundaire plantenstoffen en essentiële vetzuren. Die houden al onze stofwisselingsprocessen draaiend. Het moderne westerse dieet levert tegenwoordig wel veel calorieën en energie op, maar de hoeveelheid belangrijke micronutriënten is beduidend lager dan in het stenen tijdperk. Dit komt onder andere doordat ons voedsel over de hele

wereld reist, in kassen groeit en in de bodem ontbreekt het daarnaast vaak aan mineralen zoals bijvoorbeeld selenium. Bovendien bevat ons voedsel vaak pesticiden en verliest het belangrijke micronutriënten doordat het te lang in de koelkast wordt bewaard en door de manier van koken en opwarmen van ons eten. Hoewel we het idee gevoel hebben dat we voldoende voedsel binnen krijgen, bestaat er toch vaak een tekort aan verschillende belangrijke voedingsstoffen. Mijn tip is om industrieel voedsel te vermijden en meer onbewerkt voedsel te eten zoals allerlei planten, noten en zaden. Genoeg vezels zijn daarnaast van groot belang omdat deze zorgen voor goede bacteriën in onze darmen die daarmee onder meer vitaminen voor ons kunnen produceren.”

U vindt het heel belangrijk dat je geniet van lekker eten. Hoezo?

“Onder voedingsartsen is orthorexie – het dwangmatig-neurotisch correct eten – wijdverbreid. Veel artsen die ik als dermatoloog tijdens mijn vervolgopleiding tot voedingsdeskundige ontmoette, waren heel streng en vertelden me dat ik bijvoorbeeld geen banaan zou moeten eten als ik niet eerst een marathon zou lopen. Anders zou ik te veel koolhydraten en suiker binnen krijgen. Ik had soms het idee dat ze niet meer echt genoten en dat ze alleen de regels volgden en calorieën berekenden. Ze vonden het eten van een stukje wit brood in een Italiaans restaurant een vreselijke zonde. Uiteraard doe ik mijn werk met passie en pas de geleerde kennis toe. Dat maakt dat ik wel kan genieten. Ik eet met aandacht vers en onbewerkt voedsel. Sommige mensen zijn vergeten hoe dat smaakt. Ze zijn zo gewend aan suiker en additieven dat ze hun eten anders niet lekker vinden. Juist het daardoor ontstane gebrek aan voedingsstoffen zorgt ervoor dat de huid niet meer gezond is.”

Yael Adler adviseert om industrieel voedsel te vermijden en meer onbewerkt voedsel te eten zoals allerlei planten, noten en zaden.

