

Bacteriën in je dagcrème

Helpen ze echt tegen acne,
psoriasis en eczeem?

Drankjes en yoghurts vol goede bacteriën voor gezonde darmen kennen we al jaren. Nieuw zijn de huidverzorgingsproducten met probiotica die met kreten als 'revolutionaire doorbraak' beloven eczeem, psoriasis en puistjes als sneeuw voor de zon te laten verdwijnen. Kan de vlag echt uit of komt een gezonde huid toch van binnenuit?



Dr. Jetske Ultee, onderzoeksarts in de cosmetische dermatologie, oprichter van de stichting Skinwiser en eigenaar van het Skincare Centre.



Luus van Eck, huidtherapeut en oprichter van het online platform sproetonline.nl.

In mijn puberjaren startte ik de dag steevast met een kleintje Yakult. Want dat was 'goed voor je darmen en weerstand', aldus mijn moeder. Inmiddels behoort het drankje niet meer tot mijn ochtendritueel, maar de schappen liggen er nog steeds vol mee. Naast deze drankjes met goede bacteriën is er een ruime keuze aan supplementen én komen er steeds meer crèmes met probiotica op de markt. Wat mogen we van deze crèmes verwachten? In mijn zoektocht naar antwoorden kom ik al snel uit bij dr. Jetske Ultee, onderzoeksarts in de cosmetische dermatologie. In 2014 deed zij samen met de universiteit van Wageningen onderzoek naar het effect van probiotica op de huid. Jetske: "Vooral bij eczeem en acne hebben we een goed beeld van hoe het zit met het microbioom: de micro-organismen op en in ons lichaam. Heel simpel gezegd kunnen probiotica de slechte bacteriën buitenhouden en de goede binnenlaten. Dit is om verschillende redenen gunstig: de goede bacteriën bieden bescherming, doden de slechte bacteriën en kalmeren de huid. Bij acne zou bijvoorbeeld de melkzuurbacterie *Streptococcus thermophilus* de productie van ceramiden stimuleren, wat vervolgens op diverse manieren acne helpt te verminderen. Feit blijft wel dat het maatwerk is; bij elke patiënt is de bacteriesamenstelling immers anders."

In de kinderschoenen

Hoewel de resultaten tot nu toe veelbelovend zijn, moet er nog veel onderzoek worden gedaan om de veiligheid en effectiviteit van de toepassing van probiotica op de huid vast te kunnen stellen. Jetske: "De meeste cosmetica met probiotica die nu op de markt zijn, bevatten afscheidingen van de bacteriën in plaats van de bacteriën zelf. Het is namelijk vrijwel onmogelijk om levende micro-organismen in een crème met bewaarstoffen - dat zijn ingrediënten die bacteriën doden en verplicht in je potje crème moeten zitten - goed te houden. Verder is de kans dat de bacteriën daarna nog kunnen overleven op de huid, met alle invloeden als zonlicht en vuil, heel klein." Luus van Eck, huidtherapeut en oprichter van het platform sproetonline.nl, ziet soortgelijke uitdagingen. "Een crème met levende bacteriën kun je niet op kamertemperatuur bewaren. Dit maakt het een lastig product om in een schap bij de drogist te zetten, laat staan dat het verzonden kan worden. Daarnaast zou zo'n crème onwils moeten stinken. Ik heb een dergelijk product nog niet kunnen ontdekken in de winkel en ik denk ook niet dat dit zou aanslaan. Maar stel dat dit allemaal op te lossen is, dan nog weten we maar weinig over de ideale dosering. Hoeveel zou je moeten smeren voor een optimaal effect?" Ook Samantha Jordaans, diëtist, voedingswetenschapper en mede-eigenaar van het Kennisinstituut voor Voeding en Huid (KIVH), is sceptisch. "Probiotica zijn onder meer gevoelig voor vocht, temperatuur, de pH-waarde en andere ingrediënten. Om ze in supplementen in leven te houden, worden ze vaak gevriesdroogd en bestaan er technieken om de bacteriën te encapsuleren. Daarnaast zijn dagdoseringen essentieel om

'Een crème met levende bacteriën kun je niet op kamertemperatuur bewaren. Dit maakt het een lastig product om in een schap bij de drogist te zetten'



contact met lucht en vocht te voorkomen. Voor cosmetica met probiotica geldt hetzelfde, maar dat wordt zover ik weet nog niet gedaan. Het staat echt nog in de kinderschoenen." Dr. Bing Thio, dermatoloog bij het Erasmus MC Rotterdam, is van mening dat probioticacrèmes überhaupt geen huidproblemen kunnen oplossen. Bing: "Als je bijvoorbeeld psoriasis hebt, red je het niet met alleen een crème. Je moet de huid dan eerst rustig maken door middel van een actieve behandeling. Denk aan antibiotica bij acne of immuunsysteemremmers bij psoriasis en eczeem. Dergelijke crèmes kunnen vervolgens wel ondersteunend worden ingezet, net als een vette crème bij eczeem. Of smeersels met probiotica daadwerkelijk werken is echter onduidelijk. Er zijn nog geen goede placebostudies gedaan. Ik vraag me dan ook af in hoeverre probioticacrèmes effectiever zijn dan elke andere vette substantie zoals boter of olie op de huid."

Van pro- naar prebiotica

Naast cosmetica met probiotica zijn crèmes met prebiotica in opkomst. Wat is het verschil? Samantha: "Prebiotica zijn voedingsvezels die onder meer in groente, fruit en graanproducten zitten. Ze dienen als voedingsbron voor bepaalde bacteriën, die op hun beurt 'korteketenvezuren' produceren. Deze stoffen zijn gunstig voor onze darmen, het immuunsysteem en mogelijk ook de huid." Hoewel de effectiviteit van prebiotica in crèmes nog niet bewezen is, ziet Luus potentie. "Er hoeft niet gewerkt te worden met levende bacteriën; daarvoor is het een stuk haalbaarder om het in een crème te krijgen. Toch is het wachten op gedegen wetenschappelijk onderzoek voordat er iets te zeggen valt over de impact op de huid."

Er mogen dan nog veel onduidelijkheden zijn, pro- en prebioticacrèmes lijken een trend. Geldt hier het aloude gezegde 'Baat het niet, dan schaadt het niet'? Jetske: "Bij nieuwe producten is het verstandig om ze eerst op een klein stukje huid uit te proberen, voor je je hele lichaam ermee insmeert. Test ook nooit meer dan één nieuw product per keer en vermijd crèmes met bekende irriterende bestanddelen, zoals geurstoffen."

Oppassen geblazen

Volgens Luus is het voor consumenten lastig om door de bomen het bos te zien. "Bijna elk merk verkondigt eczeem als sneeuw voor de zon te laten verdwijnen of korte metten te maken met puistjes. Een huidtherapeut kan de ingrediënten analyseren en advies geven. Er zijn helaas zoveel producten op de markt die je huid niet verbeteren, maar verslechteren. Waar ik bijvoorbeeld geen voorstander van ben zijn hormooncrèmes. Deze maken de huid dun en zijn slechts een tijdelijke oplossing. ➤



Samantha Jordaans,
diëtist en voedingswetenschapper, mede-eigenaar en -oprichter van het Kennisinstituut voor Voeding en Huid.



Dr. Bing Thio,
dermatoloog bij het Erasmus MC Rotterdam.



Ook met etherische oliën moet je voorzichtig zijn. Die zitten vaak in natuurlijke cosmetica en kunnen de huid behoorlijk irriteren." Jetske raadt aan om het aantal producten dat je op een dag gebruikt te beperken én een product te kiezen dat je fijn vindt om te gebruiken. "Stel, je hebt

'Bij iedereen is de bacteriesamenstelling op de huid anders'

eczeem, maar je vindt het niet prettig om een heel vette zalf te smeren. Dan ga je dit minder of misschien wel helemaal niet doen. Een minder vette, maar effectievere crème die je wél fijn vindt in gebruik zal dan misschien uiteindelijk beter werken. Een zalf die bij je past is voor het onderhouden van huidziektes als eczeem en psoriasis heel belangrijk."

Zuurkool en yoghurt

Niet alleen cosmetica kan een rol spelen bij de aanpak van huidziekten, ook voeding lijkt van belang. Luus: "Met name bij huidafwijkingen die gepaard gaan met ontstekingen zoals eczeem, rosacea en acne is de darmflora vaak uit balans. Dat is het goed om een specialist te raadplegen voor advies over voeding en supplementen." Ook Samantha onderstreept het belang van een integrale aanpak: "Voeding hoort een vast onderdeel te zijn van huidbehandelingen. Als je niet voldoende eiwitten, vetten, vitamines en mineralen binnenkrijgt, kun je nog zo goed smeren, maar je huidconditie zal waarschijnlijk niet veel verbeteren. Door gevarieerd te eten

volgens de 'Richtlijnen Gezonde Voeding' voed je je huid van binnenuit. Probiotica krijg je bijvoorbeeld op een natuurlijke manier binnen via voedingsmiddelen als zuurkool, probiotische yoghurt, zuurde-sembrood en kefir. Als dergelijke voedingsmiddelen onvoldoende in je dieet zitten, kunnen supplementen uitkomst bieden. Bedenk wel dat je die moet blijven slikken; zodra je ermee stopt, gaat je bacteriehuishouding weer terug naar de 'oude' samenstelling." Samantha adviseert om supplementen altijd in overleg met een specialist te gebruiken. "Alles wat je te veel binnenkrijgt kan schadelijk zijn. Dat geldt overigens ook voor cosmetica en voeding: ga niet zelf dokteren. Vooral als je kampt met huidaandoeningen is voorzichtigheid geboden." Bing 'waarschuwt' zijn patiënten met auto-immuunziektes als psoriasis en eczeem om niet te overdrijven met gezond eten. "Bij dit soort ziektes valt het afweersysteem lichaamseigen cellen en stoffen aan. Als je dan extra veel gezonde voedingsmiddelen kiest, activeer je je afweersysteem en dat wil je nou juist níét. De klachten worden dan alleen maar erger. Wat wel goed is? Gefermenteerde producten, die remmen het immuunsysteem. Wel moet je er dan heel veel van nemen, anders heeft het geen effect. Wat dat betreft is het goed om je niet blind te staren op voeding en cosmetica en je hele leefstijl onder de loep te nemen. Een goed dag-nachtritme is bijvoorbeeld essentieel voor een gezond microbioom. Als je acht uur slaap nodig hebt en je slaapt er elke nacht maar vier, dan gaat het verkeerd met je stelsel. Dus ga naar bed wanneer je moe bent en houd een vast ritme aan. Daarmee behaal je meer winst dan met welke crème dan ook." •

Shop



Ashwagandha werkt ontspannend

Ashwagandha (*Withania somnifera*) is een kruid en wordt binnen de ayurvedische gezondheidsleer al meer dan 4000 jaar gebruikt in de vorm van thee, siroop, zalf, tinctuur of poeder. Bijzonder aan ashwagandha is de sterke adaptogene (stabiliserende en homeostase-ondersteunende) werking. Het wordt onder andere veel ingezet bij stress-situaties, omdat het ontspannend en rustgevend werkt*. De actieve stoffen in het wortelextract hebben namelijk een regulerende werking op de hypothalamus-hypofyse-bijnieras en kunnen bijdragen aan het behoud van een normale cortisolspiegel. Deze functies maken dit kruidenpreparaat uitermate geschikt voor extra geestelijke en lichamelijke ondersteuning in onze huidige jachtige maatschappij.

Ashwagandha-KSM 60 capsules, € 19,95
vitals.nl

*Gezondheidsclaims in afwachting van goedkeuring door de Europese Commissie.