

Cosmeticaproduct kopen? Vermijd deze ingrediënten!

Hulpartikel 📅 14-06-2021



Door de overvloed aan cosmeticaproducten in de schappen is het soms lastig om een goede keuze te maken. Helemaal wanneer blijkt dat lang niet alle artikelen even betrouwbaar zijn. Wij zochten uit waar je zoal op moet letten bij het aanschaffen van nieuwe cosmetica.

We spraken huidtherapeut Luus van Eck over [het aanbod van cosmeticaproducten](#) op de markt en welke fabels er onder andere rondgaan over deze artikelen. Zo blijkt dat bijvoorbeeld peel-off-maskers een echte no-go zijn en dat oogcrème ook niet zoveel toevoegt. Maar welke producten kunnen we dan nog wel aanschaffen en waar moeten we vooral op letten?

Ingrediënten om te vermijden

Ten eerste geeft Van Eck aan dat het van belang is om naar de ingrediënten te kijken die in het product voorkomen. Er zijn namelijk heel wat stofjes die worden toegevoegd aan producten om de houdbaarheid te verlengen of om bijvoorbeeld een geur of kleur toe te voegen. Daarnaast worden ook veel ingrediënten toegevoegd die juist irritatie van de huid veroorzaken: 'Enkele voorbeelden zijn de ingrediënten 'parfum' (soms ook: fragrance), '(gedenatureerde) alcohol', 'menthol', 'eucalyptus', 'lavendel' of 'etherische olie'.

'Hoewel bijvoorbeeld lavendel wellicht door veel mensen als kalmerend middel wordt gezien, wekt het op de huid juist irritatie op. Toevoegingen als eucalyptus kunnen wel een verkoelend gevoel geven op de huid, maar dit geeft eigenlijk juist aan dat de huid geïrriteerd is.'

Goede ingrediënten die een product geschikt kunnen maken

Maar naast dat deze stofjes voor de houdbaarheid en de geur worden toegevoegd, bestaan er gelukkig ook nog goede toevoegingen. Enkele ingrediënten die volgens Van Eck wel goed zijn en een positieve werking op je huid kunnen hebben:

- 'Niacinamide: een stof die onder andere hydraterend, ontstekingsremmend en beschermend werkt'
- 'Zoethoutwortel extract (vaak aangeduid als Glycyrrhiza Glabra Root Extract) kalmeert een rode en geïrriteerde huid'
- 'Vitamine C en vitamine E: goede antioxidanten die helpen bij het tegengaan van huidveroudering'
- 'Vitamine A: een ingrediënt dat goed helpt bij pigmentvlekken'
- 'Hyaluronzuur: een zuur dat goed is voor de hydratatie'
- 'Glycerine: een stof die vocht vasthoudt en helpt bij de hydratatie van de huid'
- 'Ureum: een stof die helpt bij schilfertjes en/of een droge huid. Bovendien heeft ook de 'normale' huid veel baat bij deze stof.'

Deze ingrediënten kunnen dus je huid hydrateren, verzachten of huidveroudering tegengaan. Van Eck: 'Hoewel deze ingrediënten heel bevorderlijk zijn, wordt in een groot deel van de producten een verwaarloosbare hoeveelheid toegevoegd. Ga dus altijd na of bijvoorbeeld een 'oplossing' ervan is toegevoegd (verwaarloosbaar) of dat de stof ver vooraan in de lijst van ingrediënten staat.'

Stappenplan voor het kopen van een goed cosmeticaproduct

Inmiddels is duidelijk geworden welke ingrediënten goed zijn voor de huid en welke beter vermeden kunnen worden, maar daarnaast spelen ook andere factoren nog een rol. Van Eck geeft tot slot tastbare tips die je kunt volgen bij de aankoop van een cosmeticaproduct:

- 1 'Kijk ten eerste goed naar de verpakking. Deze moet eigenlijk licht- en luchtdicht zijn, zoals een tube of een pompje. De ingrediënten in een crème zijn erg gevoelig voor zuurstof en licht, dus zodra je een potje met deksel hebt gaan antioxidanten al snel verloren. Een crème in een potje zal dus nooit goed werken.'
- 2 'Vervolgens bekijk je de lijst met ingrediënten. Koop je iets voor de antioxidanten en het antioxidant staat achteraan de lijst, dan zal de crème hier maar een klein spoor van bevatten. De 'regel' is eigenlijk om de lijst in drie te delen en dan te zorgen dat jouw gewenste ingrediënt in het eerste deel staat.'
- 3 'Verder is het dus van belang om schadelijke ingrediënten als parfum en alcohol te vermijden en ook op te passen met schijnbaar kalmerende middelen als lavendel, rozemarijn, rozenextract, gember of jasmijn die eigenlijk alleen maar de huid irriteren.'
- 4 'Probeer bij voorkeur een product zonder parfum of geurstoffen te kopen. Parfum geeft meestal in het begin nog onzichtbare irritatie, maar leidt in veel gevallen uiteindelijk tot huidproblemen als roodheid, acne, eczeem, en veroudering.'
- 5 'Koop je een exfoliant, dus een zuur om je huid te peelen, check dan altijd het percentage zuur dat in de fles of tube zit en of dit daadwerkelijk iets doet voor je huid. Wanneer het percentage onbekend is, kan het zijn dat je geen werkzame concentratie gebruikt en dat is zonde van je aankoop.'

LEES OOK

- ➔ [Hoe kan ik zelf een gezichtsmasker van voedingsmiddelen maken?](#)
- ➔ ['Parfumvrije' producten niet altijd parfumvrij](#)
- ➔ [Jeukende hoofdhuid of droog, slap haar? Vermijd deze producten!](#)

Onderwerp: Voeding en gezondheid

1389 ARTIKELEN

▶ [Alle artikelen](#)