

# Huidvitamines



**Vitamines zijn bestanddelen van voedingsproducten die essentieel zijn voor de gezondheid en in kleine hoeveelheden gegeten hoeven te worden. Vaak maken ze onderdeel uit van cofactoren van enzymen, die nodig zijn om allerlei chemische processen in het lichaam te laten functioneren. Een tekort of een teveel aan vitamines kan tot huidklachten leiden.**

Vitamines worden onderverdeeld in vet-oplosbare (A, D, E, K) en water-oplosbare vitamines (de rest). In het algemeen worden vet-oplosbare vitamines vaak in het lichaam opgeslagen, zoals in de lever. De water-oplosbare vitamines worden vaak door de nieren weer uitgescheiden.

Door een eenzijdig dieet of een langdurig dieet om af te vallen, kan een gebrek aan verschillende vitamines ontstaan, ook in de westerse wereld. Door meer vitaminepillen te slikken dan de aanbevolen hoeveelheid, kunnen juist weer problemen ontstaan door een hypervitaminose (teveel aan vitamines).

## Effect huid

Een aantal vitamines heeft een duidelijk effect op de huid. Het gebruik van vitamines kan op twee manieren; lokaal door toepassingen in crèmes, gel en zalven en oraal door inname van tabletten. De locale behandeling met vitamines is in een eerdere artikel al beschreven. Het is opvallend dat een gebrek aan vitamines grote lichamelijke problemen kan geven, maar een teveel aan vitamines relatief weinig klachten geeft.

In onze maatschappij komt echter vaker een overdosis aan vitamines voor door inname van vitaminepillen. Ook dit kan huidproblemen en klachten geven. Een voorbeeld hiervan is vitamine A (maakt ook onderdeel uit van de acnetherapie). Een hoge dosis leidt tot een droge huid, droge lippen en droge slijmvliezen. Bij gebruik van vitamine A-therapie mogen vrouwen niet zwanger worden omdat er tijdens het gebruik een verhoogde kans is op het ontstaan van afwijkingen bij het ongeboren kind. Vrouwen met acne die zwanger willen worden, wordt dan ook altijd geadviseerd om twee maanden te wachten na het stoppen van de vitamine A-therapie voor acne.

## Psoriasis

Neotigason® is een vorm van vitamine A-therapie die bij psoriasis wordt gebruikt. Deze vorm van vitamine A wordt langer in het vetweefsel van het lichaam opgeslagen. Bij deze vorm van therapie moeten vrouwen met psoriasis en neotigason zelfs twee jaar wachten voor ze zwanger mogen worden. De natuurlijke vorm van vitamine A wordt in de lever opgeslagen. Teveel aan vitamine A veroorzaakt kaalheid. En eveneens een droge en schilferende huid. Gebrek aan vitamine A komt voor in Zuidoost-Azië waar de mensen voornamelijk rijst eten. Het gebrek aan vitamine A veroorzaakt een droge en een schilferende huid en kan blindheid veroorzaken.

## Vitamine B

De B-vitamines zijn water-oplosbaar. Vitamine B1 komt voor in granen, rijst, tarwe, haver en rogge. Een gebrek aan deze vitamine veroorzaakt Beriberi. Dit komt ook in Zuidoost-Azië voor. Een tekort aan vitamine B1 kan ook oedeem, hartproblemen en afwijkingen van de zenuwen en de hersenen veroorzaken.

Vitamine B2 komt in veel plant en dierweefsel voor. Een gebrek hieraan veroorzaakt perleche (kloofjes in de mondhoeken), maar perleche kan ook vele andere oorzaken hebben.

Ook kan er bij een tekort aan vitamine B2 een zogenaamde haaienhuid ontstaan, dit is een vorm van een seborrhoisch eczeem in het gelaat, rondom de oren en de genitaliën. Dit is een vorm van eczeem waarbij de huid erg vettig, droog en schilferig kan zijn.

Daarnaast kan er een ontsteking van de ooglidranden (blepharitis) ontstaan. Blepharitis gaat vaak gepaard met jeuk, irritatie en soms een rood oog. De verschijnselen bestaan uit een stekend, branderig gevoel en pijnlijke, rode oogleden. Ook kunnen jeuk en tranende ogen optreden. Er kunnen complicaties ontstaan, waarbij het oog zelf geïnfecteerd raakt. Het is noodzakelijk de oogharen van beide oogleden regelmatig te reinigen met behulp van wattentipjes. Aanbevolen wordt dit tweemaal daags te doen. In ernstiger situaties moet, nadat de oogharen gereinigd zijn, nabehandeld worden met oogzalf. Het is verstandig de ooglidreiniging ook in de wat rustiger fasen van de kwaal toch dagelijks vol te houden omdat het probleem anders terug kan komen.

## B3

Vitamine B3 is nicotinezuur of te wel niacine. De meeste mensen kunnen uit tryptofaan niacine vormen. Bij een gebrek hieraan is er ook vaak een gebrek aan de andere B-vitamines. Een gebrek aan tryptofaan veroorzaakt pellagra. Dit kwam vaak voor in gebieden waar veel maïs werd gegeten (Amerika, Italië). Deze mensen worden overgevoelig voor zonlicht en de huidafwijkingen ontstaan het eerst op de aan de zon blootgestelde gebieden (gelaat, nek en handruggen). Pellagra is een huidziekte die wordt veroorzaakt door een ernstig tekort aan vitamine B3. De aandoening wordt gekenmerkt door huid- en slijmvliesontstekingen, diarree en dementie. Een vitamine-B3 tekort bij kinderen kan tot kloofjes in de

# Dermatologie

Blepharitis is een ontsteking van de ooglidranden.



Pellagra duidt op een tekort aan vitamine B3.



Perleche veroorzaakt kloofjes in de mondhoeken.



lippen leiden. Bij ouderen kan een geestelijke verwardheid gedeeltelijk te wijten zijn aan een te geringe opname en dus een tekort aan vitamine B3. Belangrijke bronnen van Vitamine B3 zijn: vlees, vis, volkorengraanproducten, groente en aardappelen. Verder maakt het lichaam zelf niacine uit het aminozuur tryptofaan, dat een bestanddeel is van alle eiwitten in de voeding. Een overdosering van vitamine B3 en aandoeningen komt niet voor. Vitamine B6, B9 kunnen ontstekingen van de mond (stomatitis) en tong (glossitis) geven.

## Overige vitamines

Vitamine C is aanwezig in fruit en groenten. Gebrek hieraan geeft 'corck-screw'-haren, en kleine bloedingen rondom de haarfollikels.

Vitamine E is een antioxidant. Het is aanwezig in granen, groenten en plantenoliën. Een gebrek hieraan veroorzaakt vaak oedeem en soms een droge schilferende huid.

Een antioxidant is in staat om schadelijke vrije radicalen in het lichaam te neutraliseren. Antioxidanten zijn belangrijke stoffen voor een gezonde stofwisseling van het lichaam en zijn dan ook in alle cellen aan te treffen. Bij een voedingspatroon met voldoende groenten en fruit, is het gebruik van antioxidanten als voedingssupplement dan ook overbodig. Antioxidanten zijn o.a. te vinden in groenten, fruit en noten. Het eten van veel groenten en fruit heeft wel een aantoonbaar levensverlengend effect.

Samenvattend geeft een tekort aan vitamines meer problemen dan een teveel aan vitamines. Niet alle vitaminetekorten zijn te zien aan de huid. Met andere woorden: sommige vitamines zijn belangrijker voor de huid dan andere. De huidvitamines die de grootste huidafwijkingen laten zien bij een gebrek zijn: vitamine B2, B3, vitamine C. Bij een goed gevarieerd dieet treden in het algemeen geen vitaminetekorten op. Als schoonheidsspecialist is het aan te bevelen bij een problematische huid cliënten te adviseren om goed en gevarieerd te eten.

Dr. A.J. Oosting, dermatoloog Spaarneziekenhuis, Hoofddorp  
Mevr. C.M. Uppelschoten, senior opleider/adviseur, U-Consultancy, Nieuwegein

## Scholing Dermatologie

### De basisscholing bestaat uit vier modulen:

- Module 1: Efflorescentieleer & Behandelingsprincipes huid-aandoeningen;
- Module 2: Eczeem en allergie, Psoriasis & Pigmentstoornissen;
- Module 3: Infecties, Acne & Rosacea;
- Module 4: Huidtumoren & Cosmetische chirurgie.

### Data 2010

Utrecht: dinsdagavond 12, 19 en 26 januari en 2 februari 2010  
Zwolle: maandag 15 maart en 12 april 2010  
Eindhoven: donderdag 8 en 22 april 2010  
Antwerpen: donderdag 1 en 15 april 2010

### De vervolgscholing bestaat uit vier modulen:

- (Alleen te volgen na behalen certificaat basisscholing)
- Module 5: Vlekjes op de huid en behandeling;
- Module 6: Donkere huid & Pigmentstoornissen & Overbeharing;
- Module 7: IPL, Laser en cosmetische behandelingen;
- Module 8: Huidtumoren & Littekenbehandeling.

### Data 2010

Utrecht: dinsdagavond 16, 23 en 30 maart en 6 april 2010  
Zwolle: maandag 17 en 31 mei 2010  
Eindhoven: donderdag 20 mei en 3 juni 2010  
Antwerpen: donderdag 10 en 24 juni 2010

### Aruba/Curaçao

Aftrekbaar van de belasting!

Scholing kan ook gevolgd worden in Aruba (basisscholing) data 18 en 19 februari 2010 en in Curaçao (vervolgscholing) 22 en 23 februari 2010. Scholing gaat zeker door, er zijn al voldoende aanmeldingen.

### Aanmelden en informatie

Aanmelden kan via het inschrijfformulier [www.uconsultancy.nl](http://www.uconsultancy.nl).  
U-Consultancy, Postbus 7060, 3430 JB Nieuwegein  
T 030-6044170, F 030-3100159, E [info@uconsultancy.nl](mailto:info@uconsultancy.nl)