

Wat zijn "huidvitamines"?
27 oktober 2010

In teksten over cosmetica en cosmetische ingrediënten kom je steeds vaker de term 'huidvitamines' tegen. Ze worden omschreven als "onontbeerlijk", "cruciaal", van "primordiaal belang" en "essentieel". En worden ook vaak aan cosmetische producten toegevoegd. Nu, welke zijn nu precies die 'huidvitamines' en hebben ze werkelijk die fantastische eigenschappen die hun vaak worden toegeschreven?

Zijn vitamines onontbeerlijk voor een goede werking van de huid? Absoluut! Het is bovendien zinvol om ze aan cosmetische producten toe te voegen aangezien de huid in staat is ze op te nemen en we zo de tekorten kunnen aanvullen. En die tekorten zijn er. Zeker gezien ons huidig voedselpatroon en onze huidige manier van leven.

De cosmetica industrie heeft echter nogal de neiging om bepaalde vitamines te pas en te onpas aan te halen als wonderingrediënt en deinst er ook niet voor terug om bij gebrek aan beter zelf maar een paar "essentiële" vitamines te bedenken.

Hieronder dus een opsomming van de werkelijke huidvitamines, hun werking en waar u op moet letten:

Vitamine E (tocopherol, tocopherol acetate) : De beschermende huidvitamine bij uitstek. Vitamine E speelt een belangrijke rol bij de strijd tegen huidverouderende vrije radicalen. Het beschermt de huid tegen de schadelijke invloed van de zon. Verder werkt vitamine E wondhelend en ontstekingsremmend. Let wel op als je een product met vitamine E aanschaft. Er is namelijk een verschil in werking tussen de natuurlijke en de synthetische variant. Qua chemische structuur is de synthetische variant van vit. E het spiegelbeeld van de natuurlijke variant. Dit maakt dat het veel minder werkzaam is. Bovendien kan de synthetische variant, in tegenstelling tot de natuurlijke, allergieën veroorzaken. Fabrikanten van cosmetica zijn enkel verplicht om de algemene verzamelnaam voor Vit. E (Tocopherol, Tocopherol Acetaat) in de INCI-lijst te zetten. En dan weet je uiteraard niet of je te maken hebt met natuurlijke of synthetische vitamine E. De meeste fabrikanten die de natuurlijke variant gebruiken pakken hier echter ook graag mee uit. Zij zullen dan ook de naam "D-alpha-Tocopheryl Acetate" gebruiken en dan weet je zeker dat je goed zit want dat is de officiële benaming voor natuurlijke vitamine E.

Vitamine A (retinol, retinyl palmitate): De opbouwende huidvitamine. Vitamine A speelt een cruciale rol bij de aanmaak van collageen en elastine en stimuleert de celvernieuwing. Deze functie maakt van Vitamine A de anti-aging vitamine bij uitstek. Ook hier een randopmerking: Vaak wordt gewerkt met hoge dosissen vit. A in crèmes. Onderzoek toont echter aan dat de huid maar een zéér beperkte hoeveelheid Vit. A nuttig kan opnemen. Kijk dus uit met dure crèmes die als verantwoording voor de prijs de "extra hoge concentratie Vitamine A" aanhalen of in hun reclame uitpakken met hoge dosissen vitamine A. De maximale nuttige werkzaamheid van Vit. A ligt volgens wetenschappelijk onderzoek bij een concentratie van 0,5%. Méér heeft geen zin.

Vitamine C (ascorbinezuur): Speelt als krachtig antioxidant een belangrijke rol bij de bescherming van de huid en is tegelijkertijd de assistent van Vit. E en Vit. A. Vitamine C zorgt onder andere voor de afvoer van vrije radicalen die door Vit. E geneutraliseerd werden. Daarnaast speelt het ook een rol bij de aanmaak van collageen. Let wel op: als wateroplosbaar ingrediënt kan Vit. C zonder hulp van liposomen niet goed door de huid worden opgenomen.

Vitamine F: Is beter bekend onder de benaming 'essentiële vetzuren'. Onontbeerlijk voor de goede samenstelling en productie van de huideigen talg. Het heeft een talgregulerende werking die een onzuivere en schilferige huid voorkomt en verbetert (acne, eczeem, dermatitis, ...).

D-Panthenol (provitamine B5): Beschermende en opbouwende vitamine. D-Panthenol houdt het vocht vast en voorkomt zo uitdroging van de huid, de vingernagels en het haar. In de huid wordt het omgezet in vitamine B5 en deze vitamine speelt dan weer een rol bij de energietoevoer naar de cellen en de vorming van nieuwe huidcellen.

Vitamine B12 (cobalamine): Het aantal studies dat het belang van vitamine B12 voor de huid aantoont neemt snel toe. Volgens deze onderzoeken is Vit B12 een nuttige extra werkstof voor de behandeling van psoriasis en eczeem. De kleur ervan is donkerrood. Gemengd in een crème geeft dit het eindproduct een roze kleur, die echter verdwijnt na opbrengen op de huid.

Hoe weet je nu of een bepaalde vitamine in je potje zit? Wel, als het er in zit vindt je het terug in de ingrediëntenlijst (INCI) die op de verpakking staat. En hoe kun je nu min of meer zien hoeveel vitamines erin zitten? Door de plaats van het ingrediënt in de lijst. Het ingrediënt met de hoogste concentratie staat namelijk altijd eerst in de INCI lijst. Het ingrediënt met de laagste concentratie staat helemaal achteraan. In de meeste cosmetische producten komen vitamines overigens in hun stabiele vorm voor. Dit wil zeggen dat ze niet reageren en, dat is belangrijk, in contact met zuurstof niet gaan oxideren. Want dan verliezen ze immers zeer snel hun werking. Het gaat hier dan meestal over de "acetaat" of "palmitaat" vorm. Eens in de huid wordt deze stabiele vorm, onder invloed van huidenzymen, omgezet in de werkzame vitamine.

Copyright DR. BAUMANN COSMETIC.

Achtergrondliteratuur: Over de rol en de werking van Vit. A, Vit. E en D-panthenol:
Panthenol, Vitamin E und A in der Kosmetik
Over de rol van Vit. C bij de collageenaanmaak:

Topically Applied Vitamin C Enhances the mRNA Level of Collagens I and III

Effect of vitamin C on collagen biosynthesis
Over de rol van essentiële vetzuren (Vit. F) bij acne:

Lipid Mediators in Acne
Over de rol van Vit. B12 bij de behandeling van eczeem:

Vitamin B12: A new treatment for eczema