

Wat gebeurt er precies met een huid die ouder wordt? Hoe voorkom je rimpelvorming? En kun je er nog iets aan doen als het eenmaal zover is? Twee dermatologen geven een overzicht.

DERMATOLOGIE

Ann Lemaître



# Huidveroudering: fabeltjes en feiten

Er valt niet aan te ontkomen: we worden geboren met een dik babyvelletje, zacht en glad. Tachtig jaar later hebben we een dunne huid met rimpels, fijne lijntjes en ouderdomsvlekken. Wanneer zet dat proces zich in gang en wat gebeurt er dan precies? Prof. dr. Garmyn, diensthoofd dermatologie bij UZ Leuven, legt uit dat er twee soorten van huidveroudering zijn. "Er is op de eerste plaats de intrinsieke of chronologische huidveroudering: de veroudering die optreedt met het verstrijken der jaren. Die kan voor elke persoon anders zijn, maar begint al tussen 25 en 30 jaar. Het proces is vooral te wijten aan de veroudering van twee belangrijke vezels in onze lederhuid: collageenvezels staan in voor de sterkte van de huid, elastinevezels staan in voor de elasticiteit van de huid."

Collega dokter Ruth Lissens, specialist in huidveroudering, bevestigt: "Door het ouder worden valt ook een deel van de ondersteuning van je huid weg. Het onderhuidse vetweefsel neemt af en er komen veranderingen

**"Hoe meer zon je kreeg op jonge leeftijd, hoe sneller het natuurlijke huidverouderingsproces zich zal inzetten"**

in je skelet. Je kaak- en jukbeenderen krijgen een andere vorm, waardoor ze de huid, die sowieso al dunner wordt, niet meer op dezelfde manier kunnen ondersteunen. Zo krijg je de typische verzakkingen van de huid en grotere lijnen in het

gezicht, zoals van je neus naar je kin en het uitzakken van de kaakrand."

## Boosdoeners

Daarnaast zijn er, minstens zo belangrijk, een aantal factoren van

buitenaf die je huidveroudering mee zullen bevorderen. "De zon is daarbij een heel belangrijke factor. Hoe meer zon je kreeg op jonge leeftijd, hoe sneller het natuurlijke huidverouderingsproces zich zal inzetten. UV-stralen zorgen voor schade aan



het DNA: daardoor kunnen op termijn voorlopers van huidkanker of echte huidkankers ontstaan. Chronische blootstelling aan UV-stralen zal ook de normale pigmentatie van je huid ontregelen, waardoor je solaire lentigenes, ook wel ouderdomsvlekken genoemd, krijgt. Die vind je vooral op plaatsen die vaak met de zon in aanraking komen: gezicht, handen of de randen van je oren." Maar UV-stralen doen méér dan je DNA schade berokkenen. "UVA en UVB-stralen breken ook de elastine en het collageen in de huid af. Vergelijk het met een elastiekje dat je te lang in de zon laat liggen: dat wordt broos en breekt als het uitgerokken wordt. Omdat je huid minder elastisch wordt, zit ze losser en kan ze makkelijker rimpelen. Al die dingen samen zorgen ervoor dat zon een heel grote invloed heeft op het ouder worden van je huid."

Roken is een andere boosdoener, vertelt dokter Lissens. "Het is bewezen dat roken een oxidatieve stress geeft aan de huid. Het zorgt voor vrije radicalen in de huid, die op hun beurt weer de elastinevezels afbre-

ken. Rook vermindert ook de bloeddoorstroming in de kleine bloedvaatjes. Daarom hebben rokers vaker een valse bleke teint. En ten derde zorgt de beweging van het roken zelf, het tuiten van de lippen om aan een sigaret te trekken, voor een meer dan gemiddeld gebruik van de kringspier rond je mond. Daardoor krijg je sneller fijne lijntjes op de onder- en bovenlip. Die fijne lijntjes rond de mond verraden vaak dat iemand rookt."

Minder bekend is dat bepaalde slaaphoudingen ook voor lijnen in de huid kunnen zorgen. "Gemiddeld acht van de 24 uur liggen we op een kant van ons gezicht", legt dokter Lissens uit. "Daarom zie je vaak aan de ene helft van je gelaat meer lijntjes dan aan de andere kant. En ook iemand die bij het spreken veel expressie in zijn gezicht heeft, zal sneller rimpels en lijntjes krijgen. Iedereen kan een aantal tijdelijke rimpels tot expressie brengen door bijvoorbeeld te fronsen met je voorhoofd, boos te kijken of je ogen te vernauwen wanneer je tegen de zon inkijkt. Die rimpels gaan evenwel terug weg, we noemen het tijdelijke expressierimpels. Maar als je door je manier van spreken of mimiek vaak dezelfde spiertjes gebruikt, of veel licht, krijg je permanente expressierimpels. Je kunt het vergelijken met een vouwgordijn: als je het lintje bovenaan aantrekt, zal het gordijn in plooien vallen. Als het gordijn te lang of te vaak in plooien blijft han-



gen, zul je de plooien er in zien staan."

## Wondermiddeltjes

Tot zover de oorzaken. Maar wat kunnen we dan doen om huidveroudering tegen te gaan? Professor Garmyn: "In het algemeen geldt dat voorkomen makkelijker is dan genezen. Mensen beseffen te weinig hoe belangrijk de invloed van UV-straling op huidveroudering is. Welke behandeling je ook tegen veroudering kiest, het heeft totaal geen zin als je op zonnige dagen niet zorgt voor een goede zonbescherming. Kies voor een dagcrème met een SPF (sun protection factor) van minstens 20 of breng een zonnecrème aan onder je dagcrème of fond de teint. Daarnaast stop je beter met roken, slaap je best niet altijd op dezelfde kant en probeer je je mimiek te beperken. Dat laatste is natuurlijk niet eenvoudig, want je expressie is iets dat onbewust gebeurt."

En wat als de rimpels al gevormd zijn? Krijgen we ze ooit terug weg? Mogen we de wondermiddeltjes uit de supermarkt en apotheek geloven? Dokter Lissens: "Er zijn tegenwoordig wel wat mogelijkheden op het gebied van crèmes. Maar zelfs de duurste crèmes zijn zinloos zonder bijkomende zonbescherming. Bovendien moet de crème die rimpels opvult of spieren relaxeert nog uitgevonden worden. Laat je dus niet misleiden, er bestaan geen wondermiddelen."



*Prof. dr. Maria Garmyn en dr. Ruth Lissens: "Laat je niet misleiden, er bestaan geen wondermiddelen tegen huidveroudering."*

“In de supermarkt vind je vooral crèmes die je huid hydrateren, wat ook belangrijk is. Er zijn daarnaast crèmes met antioxidanten op basis van bijvoorbeeld witte thee, druivenpitolie of vitamine E. Zij kunnen de oxidatieve stress van roken en zon een beetje wegwerken. Crèmes met retinol, eigenlijk een vorm van vitamine A, geven een licht peelend effect, waardoor je de huidstructuur kunt verfijnen. Vitamine A heeft ook een invloed op overpigmentatie en geeft een egalere kleur op de huid. Op langere termijn zou retinol ook de nieuwe aanmaak van collageen stimuleren.”

“Heel wat crèmes bevatten tegenwoordig hyaluronzuur, een stof die we gebruiken om rimpels op te vullen. Maar als je de stof niet injecteert, heeft ze weinig effect. De molecule die in de crème zit, is veel te groot om diep in de huid te kunnen doordringen. Aan de oppervlakte zal zo’n crème wel de vochtbalans herstellen en een kortstondig opspannend effect hebben, maar het geeft zeker geen langdurig of diep opvullend effect.”

En wat met de meer geavanceerde middelen? “De bekendste technieken om huidveroudering tegen te gaan zijn botulinum toxine, fillers of een laserbehandeling. Een inspuiting met botulinum toxine, de werkzame stof in het algemeen bekende Botox, zorgt ervoor dat de onderliggende spiertjes relaxeren. Daardoor krijgt de huid erboven de kans om rustig te ‘ontplooiën’. Het is een behandeling die men vooral gebruikt bij expres-

sierimpels. Maar botulinum toxine is een giftige stof: het inspuiten is echt maatwerk en gebeurt best enkel door een arts met kennis van zaken.”

## Laser

Bij volumeverlies van het gezicht en de huid, maakt men gebruik van fillers. “Om het verdwijnende volume onder de huid te herstellen, kunnen we gebruikmaken van opvultechnieken. We blazen eigenlijk zoals bij een ballonnetje terug volume onder de huid. Er zijn daarvoor heel wat middelen op de markt, die niet allemaal even onschuldig zijn. Vaak wordt gewerkt met hyaluronzuur, een stof die ook van nature in de huid aanwezig is. Dit soort ‘fillers’ geven onmiddellijk resultaat, maar je lichaam breekt ze na een tijdje weer af, waardoor het effect verdwijnt.”

Fijne lijntjes in je gezicht, bijvoorbeeld rond je mond of wangen, kun je niet inspuiten met botulinum toxine en zijn te fijn om op te vullen. “Voor die fijne rimpeltjes gebruikt men wel eens chemische peelings of een gefractioneerde ablatieve laser. Een moeilijk woord om aan te geven dat de laser via opwarming bepaalde weefsels kan laten verdampen, zonder de omliggende weefsels te beschadigen. Een scanner maakt een soort van microscopisch dambord op je huid, waardoor bepaalde kleine puntjes op de huid verdampt worden. De huid errond, die niet verdampt, heeft de neiging om die gaatjes te doen dichtgroeien. En dat stimuleert dan weer de aanmaak van

collageen en elastine. Daarnaast heeft de laser ook een krimpeffect op dieper niveau. Die laser kun je trouwens ook gebruiken om oppervlakkige littekens of striemen weg te krijgen.”

## Onderzoek

Kunnen we onze huid jonger houden door aardbeien te eten of vegetarisch te worden? Professor Garmyn: “Een gezonde evenwichtige voeding, met veel groenten en fruit, heeft waarschijnlijk wel een antioxidante werking. Toch is er nooit aangetoond dat je het ontstaan van rimpels kunt vermijden door bepaalde dingen te eten of niet te eten. Je erfelijke aanleg ligt vast en verder zijn de factoren van buitenaf, met op de eerste plaats de zon, veel belangrijker.”

Wordt er op grote schaal onderzoek gedaan naar huidverjonging? “Dat is inderdaad zo”, vertelt dokter Lissens. “Er lopen bijvoorbeeld onderzoeken over crèmes op basis van botulinum toxine, waarbij men probeert om de stof in een crèmevorm aan te brengen in plaats van ze te injecteren. Ik denk wel dat er binnen dit en twintig jaar nog resultaten geboekt zullen worden. Bijna elke dag vindt men een nieuw bestanddeel dat in huidverjongende crèmes gebruikt kan worden. Langs de andere kant is veroudering een onvermijdelijk onderdeel van het menszijn. De huid zo glad en zacht houden als een baby, is natuurlijk een illusie. En blijkbaar heeft de ene persoon het daar moeilijker mee dan de andere.” ▶

# Thuis poetshulp nodig na hospitalisatie?



Voor de regio Leuven kan u zich wenden tot:  
**Familiehulp Leuven**  
Martelarenlaan 6a  
3010 Leuven (Kessel-Lo)  
T. 016 29 81 30  
leuven@familiehulp.be

U kan bij ons ook terecht voor dienstverlening in het kader van de dienstencheques,  
T. 078 15 00 45 of  
info@pitfamiliehulp.be

Met onze 18 regionale kantoren zijn wij steeds dicht in uw buurt te vinden.



**familiehulp**

[www.familiehulp.be](http://www.familiehulp.be)