



Vitamine D
Stille kracht
achter huidgezondheid
en huidverbetering



Vitamine D wordt ook wel de huidvitamine genoemd omdat de huid onder invloed van uv-straling vitamine D aanmaakt. **Het is een van de weinige vitamines die het lichaam zelf kan aanmaken.** Vitamine D is niet alleen belangrijk voor sterke spieren en botten, maar ook voor een gezonde huid. Deze vitamine draagt bij aan een goede barrièrefunctie, werkt ontstekingsremmend en beperkt de schade van vrije radicalen.

Vitamine D is een vetoplosbare vitamine die belangrijk is voor ons immuunsysteem en voor sterke spieren, botten en tanden. Vitamine D wordt in de huid aangemaakt en speelt ook een rol in de gezondheid van de huid zelf. Vitamine D ondersteunt allerlei processen die te maken hebben met de huidweerstand, huidherstel en barrièrefunctie. Daarmee is vitamine D een onmisbare schakel in het goed functioneren van de huid.

VITAMINE D IN HET LICHAAM

Vitamine D is een hormoonachtige stof die een brede werking heeft op het lichaam. Onder invloed van zonlicht maakt de huid vitamine D aan. Het is betrokken bij tal van processen in ons lichaam, waaronder de aanmaak en het behoud van sterke botten en tanden. Vitamine D zorgt ervoor dat het lichaam voldoende calcium en fosfaat uit voeding in de darmen op kan nemen. Vervolgens zorgt vitamine K ervoor dat het opgenomen calcium op de juiste bestemming arriveert zoals in de botten en tanden. Daarnaast speelt vitamine D een rol in de botopbouw en botafbraak via het ondersteunen van osteoblasten (botvormende cellen) en het activeren van osteoclasten (botafbrekende cellen).

We hebben vitamine D ook nodig voor een goede spierfunctie en een sterk immuunsysteem. Vitamine D activeert allerlei immuuncellen zoals T- en B-cellen en macrofagen. Ook verhoogt vitamine D de aanmaak van antistoffen en andere stoffen die microben kunnen bestrijden. In de hersenen zijn eveneens vitamine D-receptoren aanwezig, onder andere in de hippocampus en de hypothalamus. Deze

gebieden spelen een rol bij het reguleren van stemming. Bij mensen met gevoelens van somberheid kan sprake zijn van een lagere vitamine D-status. Vermoedelijk is vitamine D betrokken bij de aanmaak van neurotransmitters zoals serotonine en dopamine.

VORMEN VAN VITAMINE D

We krijgen vitamine D via de huid en via onze voeding binnen. Vitamine D komt voor in twee vormen: ergocalciferol (vitamine D2) en cholecalciferol (vitamine D3). Vitamine D2 wordt onder invloed van uv-straling gevormd in bepaalde paddenstoelen en schimmels. Vitamine D3 wordt in de huid van dieren en mensen aangemaakt onder invloed van uv-B-straling. Uv-B-straling zet in de huid 7-dehydrocholesterol om in vitamine D3. Vitamine D3 gaat via het bloed naar de lever, waar het wordt omgezet in 25-hydroxyvitamine D, ook wel calcidiol genoemd. Dit is de opslagvorm die in het bloed wordt gemeten. In de nieren vindt de laatste omzetting plaats naar de actieve vorm: 1,25-dihydroxyvitamine D, ook bekend als calcitriol. Pas na de omzetting in de nieren (calcitriol) kan vitamine D zijn werk doen in het lichaam, zoals het reguleren van calciumopname en het ondersteunen van het immuunsysteem. In de darmen wordt vitamine D het beste opgenomen als er ook vet aanwezig is. Vitamine D kan in het lichaam worden opgeslagen in vetweefsel en organen, zoals bijvoorbeeld de lever.

DAGELIJKSE DOSIS

We hebben dagelijks tien microgram vitamine D nodig. We maken vitamine D3 grotendeels



→ zelf aan en we krijgen het voor een klein deel binnen via dierlijke voeding. Vitamine D zit vette vis zoals zalm, haring en markreel en in mindere mate ook in rundvlees, kaas, eieren en roomboter. In Nederland wordt vitamine D toegevoegd aan margarine, halvarine, sommige bakproducten en flesvoeding voor baby's. Tegenwoordig wordt vitamine D3 ook gewonnen uit korstmos, waarmee een plantaardig alternatief beschikbaar is. In supplementen en verrijkte voedingsmiddelen worden zowel vitamine D2 als vitamine D3 gebruikt. Vitamine D3 heeft een iets sterkere werking dan vitamine D2. De zonkracht in Nederland is alleen in de maanden april tot en met september sterk genoeg om zelf vitamine D aan te kunnen maken. Je moet dan dagelijks een kwartier tot maximaal een half uur met onbedekt gezicht en onbedekte handen in de zon zitten. In de wintermaanden gebruikt je de voorraad vitamine D die je lichaam heeft aangelegd.

SUPPLETIE-ADVIES

Soms is vitamine D-suppletie nodig. Op oudere leeftijd maakt de huid steeds minder goed vitamine D aan. Dat kan leiden tot botontkalking (osteoporose). Daarom worden vrouwen boven de vijftig en ouderen aangeraden extra vitamine D in te nemen. Ook jonge kinderen tot vier jaar, zwangere vrouwen, mensen met een gekleurde huid en mensen die weinig buiten komen of altijd bedekkende kleding dragen wordt aangeraden om een vitamine D-supplement te slikken.

Doordat Vitamine D voornamelijk in dierlijke producten zit, krijgen mensen met een veganistisch, en in iets mindere mate vegetarisch eetpatroon weinig vitamine D via de voeding binnen. Ook aan deze groep zou vitamine D-suppletie in de wintermaanden geadviseerd kunnen worden. Deze suppletie is niet alleen nodig voor het lichaam, maar ook voor een gezonde huid.

FUNCTIE IN DE HUID

Vitamine D speelt een cruciale rol in de gezondheid van de huid. In de huid zitten vitamine D-receptoren (VDR). Deze receptoren sturen belangrijke biologische processen in de huid aan. Vitamine D bindt zich aan de vitamine D-receptoren in de celkern van de keratinocyten. Dit zorgt ervoor dat de receptor zich bindt aan het dna, wat de expressie van bepaalde genen beïnvloedt. De geactiveerde vitamine D-receptoren sturen de rijping van keratinocyten aan, wat essentieel is voor een gezonde huidbarrière. Ze spelen een belangrijke

MENINGEN VAN EXPERTS

Wat betekent een vitamine D-tekort voor de huid en hoe ga je daar als beauty professional mee om? We vroegen experts en collega's Iris van den Berg, Anja Marra, Tessa Baboe en Maaïke Krul naar hun aanpak in de praktijk.



Iris van den Berg, eigenaar van Irisistible in Santpoort-Noord:

Ben je voldoende op de hoogte over de relatie tussen vitamine D en de huidgezondheid?

"Ja, absoluut. Voor mij is huidverbetering veel meer dan alleen kijken naar wat er aan de buitenkant zichtbaar is. De huid vertelt vaak een groter verhaal, en daarom vind ik het belangrijk om ook kennis te hebben van factoren zoals vitamine D en de invloed daarvan op huidgezondheid. Vitamine D speelt onder andere een belangrijke rol in huidherstel, weerstand en de algehele conditie van de huid. Juist die bredere blik vormt voor mij de basis van goed huidspecialistisch werk."

Zie je wel eens cliënten met huidproblemen waarbij een vitamine D-tekort mogelijk een rol speelt?

"Ja, dat zie ik zeker terug, vooral bij cliënten met een gevoelige, onrustige of minder goed herstellende huid. Een vitamine D-tekort is natuurlijk niet automatisch de oorzaak, maar het kan wel een onderliggende factor zijn die invloed heeft op de huidconditie. Denk bijvoorbeeld aan meer gevoeligheid, een verstoorde barrièrefunctie of een huid die trager herstelt. Ik vind het belangrijk om zulke signalen serieus te nemen, zonder meteen conclusies te trekken die medisch onderzocht moeten worden."

Hou je daar rekening mee in je aanpak van huidproblemen en hoe doe je dat? "In mijn aanpak kijk ik altijd naar het totaalplaatje: huidconditie, leefstijl, thuisverzorging, behandelingen en mogelijke interne factoren. Natuurlijk werk ik met professionele huidbehandelingen en passende skincare, maar wanneer een huid niet reageert zoals verwacht of opvallend gevoelig of verstoord blijft, bespreek ik ook mogelijke andere invloeden. Daarbij blijf ik binnen mijn vakgebied, maar ik vind het wél mijn verantwoordelijkheid om eerlijk te benoemen wanneer iets verder onderzocht zou kunnen worden."

Hoe adviseer je je cliënt op dat gebied? "Ik adviseer hierin altijd zorgvuldig en realistisch. Ik stel geen medische diagnose, maar ik kan een cliënt wel bewust maken van mogelijke factoren die de huid kunnen beïnvloeden. Als ik vermoed dat een tekort of een andere gezondheidsfactor meespeelt, adviseer ik om dit via de huisarts of een bloedonderzoek te laten controleren. Daarnaast blijf ik kijken naar wat we binnen de salon kunnen doen: de huidbarrière versterken, de huid rustiger krijgen en met de juiste thuisverzorging werken aan langdurige huidgezondheid."


rol bij het herstel van de huid (wondheling) en helpen bij het reguleren van het immuunsysteem in de huid. Vitamine D draagt bij aan een gezonde differentiatie en proliferatie (celdeling) van keratinocyten. Het ondersteunt een gezonde huidbarrière en reguleert ontstekingsprocessen. Daarnaast beperkt vitamine D schade door vrije radicalen en ondersteunt het de aanmaak van collageen. Vitamine D stimuleert de fibroblasten in de huid, de cellen die verantwoordelijk zijn voor de productie van collageen. Vitamine D werkt synergetisch met andere voedingsstoffen zoals vitamine C.

SIGNAALMOLECUUL

Het belang van vitamine D voor de huid is groot, stelt dermatoloog Francis Wu, eigenaar van huidverzorgingsmerk Iconic Elements. Maar de rol ervan wordt in huidverzorging vaak groter gemaakt dan hij in de praktijk is. Francis Wu: "Vitamine D is geen 'klassiek' cosmetisch ingrediënt zoals vitamine C of retinoïden. Vitamine D gedraagt zich eerder als

een hormoonachtig signaal molecuul dat allerlei processen in de huid aanstuurt en afremt. Bijzonder is dat je huid vitamine D deels zelf kan aanmaken onder invloed van uv-B-straling. Daardoor werkt het niet alleen via je bloed (systemisch), maar ook lokaal in de huid. Vitamine D werkt via de vitamine D-receptor (VDR), die aanwezig is in verschillende huidcellen, zoals keratinocyten en immuuncellen. Het heeft invloed op vele verschillende processen.

Als eerste speelt het een belangrijke rol in de celdifferentiatie. Dit betekent dat vitamine D helpt bij het rijpen en normaliseren van huidcellen, wat belangrijk is voor een gezonde epidermis. Dit proces is met name relevant bij aandoeningen waarbij de verhoorning verstoord is, zoals psoriasis. Daarnaast heeft vitamine D een ondersteunende rol in de barrièrefunctie van de huid. Het draagt bij aan de productie van lipiden en helpt de structuur van de opperhuid te behouden. Vitamine D heeft een duidelijke invloed op het



'Vitamine D is geen klassiek anti-aging ingrediënt, maar ondersteunt processen zoals ontstekingsregulatie, celvernieuwing en huidweerstand'



→ immuunsysteem van de huid. Het stimuleert de productie van antimicrobiële peptiden, zoals cathelicidine, en helpt tegelijkertijd om overmatige ontstekingsreacties te remmen.”

HUIDAANDOENINGEN EN VITAMINE D

Een tekort aan vitamine D kan leiden tot een droge, schilferige en geïrriteerde huid, omdat de huidbarrière niet goed wordt ondersteund. Een vitamine D-tekort kan ook een trigger zijn voor het ontstaan van huidproblemen die gepaard gaan met ontstekingen en een verstoorde huidbarrière, zoals psoriasis, acne, eczeem, rosacea en vitiligo. Een tekort aan vitamine D wordt ook in verband gebracht met een slechtere overleving bij patiënten met een melanoom.

Francis Wu: “De sterkste wetenschappelijke onderbouwing bestaat voor psoriasis. Vitamine D-analogen (Calcipotriol zalf) worden hier zelfs therapeutisch ingezet, omdat ze de celdeling remmen en de differentiatie van keratinocyten verbeteren. Bij atopisch eczeem is het bewijs minder sterk, maar er zijn aanwijzingen dat een lage vitamine D-status samenhangt met een ernstiger ziektebeeld. Suppletie kan in sommige gevallen ondersteunend werken. Bij acne is de rol van vitamine D beperkter. Het kan ontstekingsreacties verminderen en mogelijk invloed hebben op bacteriële activiteit, maar het is geen primaire behandelingsoptie. Daarnaast speelt vitamine D een rol bij wondgenezing, doordat het het immuunsysteem ondersteunt en herstelprocessen bevordert.”

VITAMINE D EN HUIDVEROUDERING

Omdat vitamine D antioxiderende eigenschappen heeft die helpen bij het neutraliseren van vrije radicalen, en omdat vitamine D de celvernieuwing bevordert, zou je kunnen zeggen dat vitamine D een belangrijk wapen is in de strijd tegen huidveroudering. Francis Wu: “Vitamine D an sich heeft geen directe, sterke anti-aging werking zoals bijvoorbeeld retinoiden of vitamine C, maar draagt wel indirect bij door ontstekingsprocessen te remmen en celherstel te ondersteunen. Dit effect is echter beperkt. Het heeft geen zin om langer in de zon te gaan zitten om zo de aanmaak van vitamine D te vergroten in de strijd tegen rimpels. Het is belangrijk om te realiseren dat hoewel uv-straling nodig is voor de aanmaak van vitamine D, dezelfde uv-straling ook een belangrijke oorzaak is van huidveroudering. Dit betekent dat het vermijden van zonbescherming geen verstandige strategie is om vitamine D



Anja Marra, eigenaar van Anja Mara Huidzorg in Drachten:

Ben je goed op de hoogte van het belang van vitamine D voor de huid? “Ja, ik ben daar zeker van op de hoogte maar ik wil daarbij direct aangeven dat ik geen voedingsdeskundige ben. Ik ben in eerste instantie huidspecialist en deskundig op dat vlak. Wanneer ik twijfel over een mogelijk tekort aan vitamine D schakel ik de hulp in van de huisarts of voedingsdeskundige. Ik ben voorzichtig met “zomaar” dingen roepen terwijl dat niet gemeten is.”

Hou je rekening met een mogelijk vitamine D-tekort als je huidproblemen aanpakt? “Ja, ik vraag dat tijdens mijn Meet, scan & treat tijdens het allereerste contact uit. Ik geef daarbij algemene adviezen en geef altijd het advies om eventueel de hulp in te schakelen van een voedingsdeskundige omdat een huidprobleem zoveel meer is dan wat we aan de buitenzijde zien. Ik werk holistisch en bekijk mijn cliënt als één geheel. Het altijd maar ‘aan’ staan in onze drukke maatschappij kan ook bijdragen aan stress, wat weer kan leiden tot een huidprobleem. Doorverwijzen naar een mindfulness trainer hoort daar ook bij. Zo staan we als team om onze cliënten heen.”

Hoe werkt dat door in je behandelingen? “Allereerst werk ik aan een gezonde huidbarrière.

Een tekort aan Vitamine D kan bijdragen aan een onrustige huid. Ik probeer het complete plaatje te zien en probeer alle puzzelstukjes bij elkaar te leggen om m'n cliënten te helpen. De juiste producten, passende behandelingen en zoveel mogelijk triggers vermijden. Afhankelijk van het huidprobleem verwijs ik altijd door naar de voedingsdeskundige waarmee ik samenwerk in mijn praktijk. Je kunt pas werken op een huid wanneer de huidbarrière gezond is.”

Hoe adviseer je je cliënten op dat gebied? “Ik adviseer de juiste huidproducten in combinatie met passende behandelingen. Samen gaan we op zoek naar de oorzaak, al dan niet geholpen door de huisarts en/of voedingsdeskundige. Ik werk met een mooie lijn voedingssupplementen en wanneer daar behoefte aan is, kunnen we die inzetten. Wanneer je ook aan innerlijke gezondheid werkt, merk je dat aan iemands huid. Die word rustiger. Ik merk bij de cliënt dat zijn of haar (soms obsessieve) focus op de huid dan ook iets minder wordt. Uiteindelijk is het de cliënt zelf die kiest wat passend is in zijn of haar situatie. Ik vind het belangrijk om te wijzen op zowel de buitenzijde als het innerlijk welbevinden. Want uiteindelijk is dat de optelsom voor een mooie gezonde stralende huid.”

te optimaliseren. Het is een balans tussen optimale vitamine D-productie in de huid versus zonschade.

Wanneer iemand dagelijks een hoge SPF gebruikt is in de meeste gevallen vitamine D-suppletie niet automatisch nodig. Hoewel zonnebescherming de uv-B-straling en daarmee de vitamine D-aanmaak kan verminderen, blijkt in de praktijk dat mensen zelden voldoende en consequent smeren om deze productie volledig te blokkeren. Dus je huid produceert alsnog vitamine D, ook al gebruik je zonbescherming. Er zijn echter situaties waarin suppletie zinvol kan zijn, zoals bij mensen die weinig buiten komen, een donkere huid hebben, ouder zijn of tijdens de wintermaanden. Dit heeft echter vooral betrekking op de algemene gezondheid.”

NIEUWE INZICHTEN

De wetenschappelijke inzichten rond vitamine D staan niet stil. Francis Wu: “Recent onderzoek laat zien dat vitamine D een belangrijke rol speelt als regulator van het immuunsysteem, eerder dan als direct werkzame stof op de huid zelf. Daarnaast is de lokale productie van vitamine D in de huid van belang, wat betekent dat de werking niet alleen afhankelijk is van de bloedspiegel. In de huid wordt vitamine D

omgezet naar een actieve vorm die direct in de huidcellen werkt en genen aanstuurt die betrokken zijn bij ontsteking, celvernieuwing en afweer. Hoe sterk dit effect is, hangt af van hoeveel vitamine D lokaal wordt geactiveerd en hoe goed de huidcellen daarop reageren via hun receptoren.

Verder blijkt dat de activiteit van de vitamine D-receptor mogelijk belangrijker is dan de absolute hoeveelheid vitamine D. Ook is er toenemende aandacht voor de relatie tussen vitamine D en het huidmicrobioom, waarbij vitamine D bijdraagt aan de regulatie van antimicrobiële peptiden en daarmee indirect invloed heeft op de huidflora. En een belangrijk nieuw advies is: meet de vitamine D-bloedspiegels bij mensen met



Dermatoloog Francis Wu: “Er is toenemende aandacht voor de relatie tussen vitamine D en het huidmicrobioom.”



Tessa Baboe, eigenaar van TesSkinClinic in Ridderkerk:

Ben je goed op de hoogte van het belang van vitamine D voor de huid? “Jazeker, vitamine D speelt een belangrijke rol binnen de huid, met name in de regulatie van celgroei, het immuunsysteem en ontstekingsprocessen. Het heeft invloed op de barrièrefunctie van de huid en kan daarmee ook een rol spelen bij huidandoeningen zoals acne, eczeem en psoriasis, die ik veel zie bij mij in de praktijk. Wat ik interessant vind is dat vitamine D niet alleen via voeding en suppletie wordt verkregen, maar ook in de huid zelf wordt aangemaakt onder invloed van zonlicht. Tegelijkertijd vraagt dat om een balans, omdat we vanuit huidgezondheid ook beschermen tegen uv-schade. Dat maakt het een interessant onderwerp, waar je als huidtherapeut/huidspecialist goed over na moet blijven denken.”

Hou je rekening met een mogelijk vitamine D-tekort als je huidproblemen aanpakt? “Ik kijk altijd naar het totaalplaatje. Tijdens een intake bespreek ik niet alleen de huid, maar ook leefstijl, voeding en zonblootstelling. Bij huidproblemen waarbij ontsteking een rol speelt, kan een vitamine D-tekort mogelijk bijdragen. Ik stel geen diagnoses, maar als ik signalen zie, maak ik dit bespreekbaar en adviseer ik de cliënt om dit eventueel via de huisarts te laten controleren.

In mijn behandelingen richt ik me op waar ik de huid direct kan ondersteunen en verbeteren, zoals het versterken van de huidbarrière en het verminderen van ontstekingen. Tegelijkertijd neem ik altijd het totaalplaatje mee. Als ik het idee heb dat interne factoren, zoals een mogelijk tekort aan vitamine D, een rol spelen, benoem ik dat. Dit betekent niet dat de behandeling verandert, maar wel dat ik mijn aanpak afstem op een realistisch verwachtingspatroon en het herstelproces van de huid.

Het onderstreept voor mij dat huidverbetering vaak een combinatie is van interne en externe factoren.”

Hoe adviseer je je cliënt op dat gebied? “Ik vind het belangrijk om cliënten bewust te maken zonder medische claims te doen. Ik leg uit dat vitamine D een rol speelt in de algehele gezondheid en mogelijk ook invloed heeft op de huidproblemen van de cliënt. Mijn advies richt zich op: Voldoende daglicht, met goede zonbescherming. Gezonde, gevarieerde voeding. En bij twijfel: laten testen via de huisarts. Ik merk dat cliënten het fijn vinden om te begrijpen waarom iets belangrijk is, dat helpt ook in de motivatie en het behalen van resultaat.”

→ een donkerdere huidskleur vaker en stel de suppletie bij op basis van de uitslag, in plaats van een standaarddosering te geven. Bij getinte personen kan de gebruikelijke dosering vitamine D onvoldoende zijn om binnen een redelijke tijd een optimale serumwaarde te behalen.”

AANPAK SCHOONHEIDSSPECIALIST

Voor schoonheidsspecialisten is vitamine D een factor om rekening mee te houden in de aanpak van huidproblemen, stelt vakcollega Annelies Aarts, eigenaar van de Annelies Academy. “Je kunt met vitamine D huidveroudering tegengaan mits het lichaam én de huid in staat zijn om vitamine D optimaal te benutten. Vitamine D is geen klassiek anti-aging ingrediënt, maar ondersteunt processen zoals ontstekingsregulatie, celvernieuwing en huidweerstand. Dat zijn precies de processen die huidveroudering beïnvloeden. Chronische, laaggradige ontsteking, ofwel inflammaging is een belangrijke versneller van huidveroudering, en vitamine D speelt een rol in het reguleren daarvan. Daarnaast zijn er vitamine D-receptoren aanwezig in de huid die betrokken zijn bij de rijping van huidcellen en het herstel van de huid. Tegelijkertijd is het effect afhankelijk van de context. Wanneer

de huidbarrière verstoord is, er sprake is van chronische ontsteking of oxidatieve stress, dan komen deze processen minder goed tot hun recht. Mijn visie is daarom dat vitamine D geen quick fix is, maar een onderdeel van een groter systeem dat in balans moet zijn.”

EDUCATIE


Annelies Aarts vervolgt: “Als schoonheidsspecialist werk je op de huid, maar zie je dagelijks signalen die verder gaan dan alleen de buitenkant. Onze rol ligt in drie lagen. Educatie: Uitleggen dat huidgezondheid niet alleen van buiten komt, maar ook van binnenuit gestuurd wordt. Signaleren: een gevoelige huid, rosacea, eczeem of vertraagd herstel kunnen wijzen op een bredere disbalans, waarin ook vitamine D een rol kan spelen. Adviseren binnen de grenzen van ons vakgebied: Vitamine D speelt een belangrijke rol in de huid en het immuunsysteem. Zeker in Nederland zien we vaak lage waarden. Het kan zinvol zijn voor je cliënten om dit te laten checken of te ondersteunen.” Leefstijladviezen hebben volgens haar zeker zin. “Veel huidproblemen hangen samen met ontstekingsprocessen en immuunregulatie. Vitamine D speelt daarin een belangrijke rol.



Annelies Aarts: “Als schoonheidsspecialist werk je op de huid, maar zie je dagelijks signalen die verder gaan dan alleen de buitenkant.”

Denk aan huidbeelden zoals acne, rosacea, eczeem en een gevoelige of reactieve huid. Leefstijladvies kan bestaan uit: Voldoende daglicht, beweging, ontspanning, voeding en waar nodig suppletie. Maar minstens zo belangrijk is de bewustwording dat huidproblemen vaak niet alleen aan de oppervlakte ontstaan. In de praktijk zie ik regelmatig dat wanneer we intern ondersteunen, de huid rustiger wordt en beter reageert op behandelingen. Hoewel zonbescherming de aanmaak van vitamine D kan verminderen, zien we dat veel mensen, zeker in Noord-Europa, al een lage vitamine D-status hebben. Dit komt doordat we veel binnen leven, de zonkracht een groot deel van het jaar



A woman with long blonde hair, wearing a wide-brimmed straw hat and a white bikini, is sitting cross-legged on a sandy beach. She is viewed from behind, looking out at the ocean. The sky is a clear, vibrant blue, and the water is a deep turquoise. Palm fronds are visible in the upper corners of the frame, framing the scene. The overall atmosphere is bright and sunny.

'De kracht van geavanceerde huidverzorging ligt niet in het toevoegen van vitamine D, maar in het ondersteunen van de processen waarin vitamine D een rol speelt'

→ onvoldoende is en de aanmaak van vitamine D met de leeftijd afneemt. Daarom ben ik persoonlijk voorstander van suppletie in de wintermaanden, bij weinig zonblootstelling en zeker vanaf vijftig jaar. Bij voorkeur in combinatie met vitamine K2, omdat dit zorgt voor een goede calciumverdeling in het lichaam en de werking van vitamine D ondersteunt.”

ONDERSTEUNEN VAN PROCESSEN

Vitamine D werkt alleen optimaal wanneer het deel uitmaakt van een goed functionerend systeem, zowel intern als in de huid, betoogt Annelies Aarts. “Na suppletie wordt vitamine D omgezet naar zijn actieve vorm en bindt het zich aan vitamine D-receptoren in de huid. Van daaruit beïnvloedt het processen zoals celvernieuwing, barrièrefunctie, ontstekingsregulatie en huidweerstand. Maar dit werkt alleen goed als de omstandigheden kloppen. Belangrijke voorwaarden zijn voldoende vitamine D-status, synergie met vitamine K2, goede opname (vetoplosbaar), een gebalanceerd immuunsysteem én een gezonde huidomgeving.

Wat vaak over het hoofd wordt gezien, is dat vitamine D niet effectief in huidverzorging verwerkt kan worden. Het is instabiel en er is geen robuuste, elegante manier om het topisch toe te passen met betrouwbare werking. Daarom ligt de kracht van geavanceerde huidverzorging niet in het toevoegen van vitamine D, maar in het ondersteunen van de processen waarin vitamine D een rol speelt. In de praktijk betekent dit: herstel van het barrière-lipidensysteem (cholesterol, ceramiden, vetzuren), bescherming tegen oxidatieve stress met antioxidanten en ondersteuning van het microbioom. Hiermee creëer je een huid die weer in staat is om optimaal te reageren op interne signalen, waaronder vitamine D.

Vitamine D werkt dus niet als een los ingrediënt, maar als onderdeel van een groter systeem. Je kunt het suppleren, maar het effect zie je pas echt als de huid ook in staat is om die signalen te ontvangen.

‘Echte huidverbetering ontstaat wanneer interne ondersteuning en externe huidzorg elkaar versterken. Vitamine D speelt daarin een stille, maar essentiële rol’

Tekst: Saskia Petit



Maaike Krul, eigenaar van SkinStyle Huidexpert in Roelofarendsveen:

Ben je goed op de hoogte van het belang van vitamine D voor de huid?

“Absoluut. Vitamine D heeft veel meer invloed op de huid dan de meeste mensen denken.

Vitamine D speelt niet alleen een belangrijke rol bij het herstellen van de huid, maar het ondersteunt ook het immuunsysteem en vitamine D is natuurlijk heel belangrijk voor een sterke huidbarrière. En juist die huidbarrière is de basis van een gezonde huid. Als de huidbarrière uit balans raakt, zie je dat vaak terug in droogte, gevoeligheid, roodheid, ontstekingen of een huid die onrustig blijft. Daarnaast speelt vitamine D ook een belangrijke rol bij celvernieuwing en het remmen van ontstekingen in de huid. Zeker bij huidproblemen zoals acne, eczeem, rosacea of een huid die slecht herstelt, is het ontzettend interessant om verder te kijken dan wat je aan de buitenkant ziet.

We kunnen als specialist nog zulke mooie producten inzetten, maar als het lichaam van binnen tekorten heeft, ben je alleen symptomen aan het bestrijden. Juist daarom is het interessant om verder te kijken dan alleen het zichtbare huidprobleem.”

Houd je rekening met een mogelijk vitamine D-tekort als je huidproblemen aanpakt? “Tijdens het intake gesprek kijk ik niet alleen naar de huidconditie, maar ga ik ook opzoek naar een mogelijke oorzaak. Hoe voelt iemand zich? Hoe is het energieniveau? Hoe ziet de voeding eruit? Is er veel stress? Hoe is de slaapkwaliteit? Hoeveel daglicht krijgt iemand? Allemaal belangrijke factoren die invloed kunnen hebben op de gezondheid van de huid. Zeker in Nederland, waar veel mensen ongemerkt een vitamine D-tekort hebben, vind ik het ontzettend belangrijk om dat mee te nemen in mijn analyse. Bij een droge, gevoelige of slecht herstellende huid gaan er bij mij direct lampjes branden. Ook bij eczeemgevoelige huiden, een verstoorde huidbarrière of ontstekingsgevoelige huidproblemen kijk ik altijd verder dan alleen de verzorgingsproducten. Ik vind het belangrijk om klanten hier meer over te vertellen en hen op een begrijpelijke manier uit te leggen wat de invloeden hiervan kunnen zijn op de huid. Door er bewust mee bezig te zijn, gaat er vaak bij mijn klanten al een belletje rinkelen en vallen de puzzelstukjes op hun plek.”

Hoe werkt dat door in je behandelingen en hoe adviseer je je cliënt? “Wanneer ik merk dat een huid uit balans is, focus ik eerst op het versterken van de huidbarrière, het verminderen van ontstekingsreacties en het ondersteunen van het natuurlijke herstelproces van de huid. Pas wanneer die basis weer sterk is, kun je samen werken om de huid nog verder te verbeteren. Dat is ook de reden waarom ik niet werk met standaard behandelingen. Iedere huid is anders en soms is het beter om tijdelijk iets minder intensief te werken om uiteindelijk de beste resultaten te behalen.

Ik neem mijn cliënten altijd mee in het verhaal achter hun huid. Goede producten en behandelingen zijn ontzettend belangrijk, maar voeding, hormonen, stress, slaapkwaliteit, darmgezondheid en mogelijke tekorten aan vitaminen hebben ook een grote invloed op hoe een huid eruitziet en functioneert. Wanneer ik het gevoel heb dat er meer achter een huidprobleem zit, werk ik samen met een diëtist waar ik mijn klanten naar doorverwijs. Zij kan nog veel specifiekere kijken naar voeding, tekorten en wat het lichaam van binnen nodig heeft. Deze samenwerking vind ik ontzettend waardevol, omdat we op die manier niet alleen symptomen behandelen, maar echt op zoek gaan naar de oorzaak. Met als uiteindelijke doel de gezondheid van de klant te verbeteren.”

