

VITAMINE

CHECK DE TREND



'Iedereen' heeft het erover: vitamine A. En die A staat voor alles, want vitamine A is hét ingrediënt tegen huidveroudering, pigmentvlekken en acne.

WAT IS ER AAN DE HAND?

Beautyland is in de ban van vitamine A. Het wordt hét wondermiddel tegen huidveroudering genoemd. Vitamine A zit in onze voeding, onder andere in broccoli, spinazie, meloen, abrikoos, tomaat, ei en lever, en steeds vaker ook in *skincare*. Zonder recept kun je producten kopen die retinol bevatten, een milde variant van vitamine A. Crèmes met het veel sterkere tretinoïne (vitamine A-zuur) zijn alleen op doktersrecept verkrijgbaar.



1 DE_CURE N° NIT3 RETINOÏD NIGHT_CREAM 50 ML, € 85
2 BERGMAN BEAUTY CARE VITAMIN A ESSENCE 50 ML, € 135
3 MEDIK8 CRYSTAL RETINAL SERUM 10 30 ML, € 89,95

WAT IS HET EN WAT DOET HET?

Vitamine A is een in vet oplosbare vitamine. De pure vorm is niet te vinden in cosmetica, die oxideert namelijk meteen. Vaak wordt A-palmitaat (retinylpalmitaat) of retinol (meest voorkomend in cosmetica) gebruikt, vitamine-A-varianten die wel hun werking behouden, maar minder sterk zijn dan het vitamine-A-zuur dat je alleen op recept kunt krijgen. Ze zorgen ervoor dat celvernieuwing, collageenproductie en de aanmaak van elastine worden gestimuleerd, met als resultaat een jonger uitziende huid. Vitamine A verwijdert dode huidcellen en ontstopt de poriën, waardoor het een goede oplossing kan zijn tegen acne. Ook heeft het een egaliserende werking, goed tegen pigmentvlekjes.

WAT MOET JE WETEN?

Een huid moet ongeveer zes weken wennen aan retinol. De bijeffecten kunnen in het begin best flink zijn. Roodheid, schilfertjes en een strak of branderig gevoel zijn geen uitzonderingen. Je huid rustig laten wennen is

daarom belangrijk. Begin met een product dat 0,5 procent retinol bevat, eens per week. Gaat dit goed, bouw het dan na een week of drie op naar twee keer per week, dan drie keer per week enzovoort. Als je huid na een paar weken gewend is, dan kun je overstappen naar een serum of crème met één procent retinol. 'Wonderen bestaan niet, maar bij consequent gebruik in de juiste dosering wordt je huid wel degelijk gladder,' aldus dr. Ellen de Haas, dermatoloog in het Erasmus MC.

VAN A TOT ZUUR

Verschillende benamingen voor verschillende vormen van vitamine A:

- Alfacaroteen
- All-trans retinoïc acid
- Bêtacaroteen
- Hydroxypinacolone retinoate
- Retinaldehyde
- Retinoïde
- Retinol
- Retinyl acetaat
- Retinylpalmitaat
- Retinylpropionate
- Retinylretinoate
- Tretinoïne
- Vitamine A

EXTRA TIP

Vitamine A en zonlicht gaan niet goed samen. Niet alleen tast zonlicht de chemische stabiliteit van het product met vitamine A aan, waardoor het minder effectief wordt, je huid wordt er ook gevoeliger voor zonlicht van en kan dus sneller verbranden. Annelijn van Ierland, huidtherapeut, wetenschappelijk onderzoeker en eigenaar van Skin kliniek in Utrecht: 'Smeer je product daarom 's avonds voor het slapengaan en zorg dat je overdag een SPF van minstens 30 ophebt om je huid goed te beschermen.'