

VOEDINGSTIPS BIJ HUIDKLACHTEN

Hieronder volgen diverse tips die belangrijk zijn bij huidklachten, zoals eczeem:

- Vermijd transvetten, gehydrogeneerde vetten, bewerkte voedingsmiddelen, kant- en klaar maaltijden, eten uit 'pakjes en blikjes'
- Neem voldoende vet (omega 3 - vetzuren) en vermijd zoveel mogelijk geharde vetten, omdat deze vetten zijn gehydrogeneerd. Dit is een speciale bewerking die de meeste plantaardige oliën ondergaan zodat ze geschikt zijn voor bakken en braden. Dit gebeurt door de vetten om te zetten van een vloeibare naar een vaste vorm. Gehydrogeneerde vetten zitten bijna overal in; van pindakaas, koekjes, crackers, en gebak tot chips en pizza. Lees daarom goed de etiketten van voedingsmiddelen. Vermijd ook transvetzuren die voortkomen uit gebakken vetten en oliën en voorkomen in margarine, gebak, snacks en chips
- Kies liever voor vette vis die gezonde vetten bevat voor het voeden van de huid en slijmvlies. Of kies voor noten en zaden die niet verhit en ongezoeten zijn. Wissel af tussen biologisch gepeld hennepzaad, chiazaad, (on)gebroken lijnzaad en pompoen-, zonnebloem en pijnboompitten. Ook hennep-, lijnzaad- of walnootolie kunt u, zonder deze te verhitten, gebruiken
- Drink voldoende (bron)water per dag (gemiddeld 35 ml per kg lichaamsgewicht) om de huid te hydrateren. Vermijd het drinken van frisdranken. Deze dranken bevatten veel (kunstmatige) suikers en plagen daardoor mineralenroofbouw op het lichaam
- Eet minimaal 500 gram biologische groenten per dag. Een makkelijke manier om aan deze hoeveelheid groenten te komen, is in de vorm van gepureerde groentesoep of groentesappen. Eet daarnaast drie stuks fruit per dag voor voldoende vezels, als voeding voor de darmflora. Vermijd fruit zoals banaan, citrusvruchten, kersen, abrikozen en ananas; deze kunnen de eczeem verergeren
- Neem voldoende zwavelhoudende aminozuren voor de opbouw van de huid. Kies voor plantaardige eiwitten zoals tofu, tempé, peulvruchten en verse noten. Als u vlees eet, kies dan voor biologisch (hormoonvrij) vlees of gevogelte zoals schapen- en rundvlees, kip en kalkoen. Voor eiwitten uit zuivel kan gekozen worden uit geiten-, schapen- of sojayoghurt

- Probeer ook eens geitenmelk en rijst-, haver-, quinoa- of amandelmelk. Beperk of elimineer zuivel van de koe. Eczeem kan echter wel verergeren door zuivel (ook van de geit en het schaap). Kijk of het tijdelijk elimineren van zuivel verbetering brengt bij huidklachten
- Een gezonde huid heeft behoefte aan voldoende voeding die rijk is aan vitamine B. Er zijn verschillende soorten B vitaminen die met elkaar samen werken. Kies daarom voor zaden, peulvruchten, eieren, vette vis, kiemgroenten, quinoa, groene bladgroenten zoals boerenkool en andijvie, linzen, zwarte bonen, spruitjes, broccoli en asperges;
- Neem zinkrijke voeding (goed tegen ontstekingen). Het mineraal zink is zeer belangrijk bij huidklachten. Vlees, vis, gevogelte, peulvruchten en noten en zaden zijn rijk aan zink;
- Vitamine A en D voor epitheelvernieuwing. Voor de vernieuwing van het epitheel van de slijmvliezen zijn vitamine A en D nodig. Vitamine A zit in dierlijke producten als vlees (biologische lever), zuivel, vis en eidooier. Het lichaam maakt ook zelf vitamine A aan uit plantaardige producten;
- De belangrijkste provitamine A carotenoïde is bètacaroteen. Provitamine A zit in groenten, zoals worteltjes, bloemkool, spitskool en fruit (vooral in abrikozen);
- Vitamine D zit in vette vis, zoals haring, zalm en makreel. Voldoende vitamine A en D zijn nodig voor de huid en de hormoonhuishouding. Om de vetoplosbare vitamine A en D goed op te nemen, is het nodig om een olie erbij te gebruiken zoals ongeraffineerde olijfolie, lijnzaadolie, borageolie (GLA), walnootolie en hennepolie;
- Kieselzuur (silicium) voor verstevigen van de huid. Bij het vormen van bindweefsel is kieselzuur essentieel. Daarnaast speelt kieselzuur een grote rol in het verstevigen van de huid. Gierst, haver en brandnetel zijn rijk aan kieselzuur. Let wel op: brandnetel bevat biogene aminen (denk aan histamine) en kan eczeem soms verergeren.

De top drie van aandachtspunten bij eczeem met betrekking tot suppletie:

- Suppletie met vitamine D kan symptomen van atopisch eczeem drastisch verminderen. De resultaten van onderzoeken laten zien dat extra vitamine D symptomen van atopisch eczeem kan verminderen
- Omega 3-vetzuursuppletie tijdens de zwangerschap en borstvoedingsperiode verkleint de kans op atopische aandoeningen bij kinderen tot 2 jaar
- Minder diversiteit van bacteriën in de darmen verhoogt het risico van atopisch eczeem bij kinderen. Suppletie van probiotica blijkt gunstig te werken bij huidklachten (denk ook aan het gebruik van kefir of kombucha)
- Teunisbloemolie is de bekendste bron van GLA en bevat gemiddeld 9 tot 10% GLA. De olie van de bernagieplant (borageolie) is echter veel rijker aan GLA en bevat gemiddeld 21 tot 24% GLA. Deze vetzuren zijn gunstig voor de huid bij inwendig gebruik.