



Een plant(waardig) dieet voor de huid?

Misschien eet je al veganistisch, of ben je steeds meer bezig met minder dierlijke producten eten. Het is een topic dat steeds weer blijft terugkomen. Of je het nu voor minder dierenleed, het milieu of je gezondheid doet. Er komen steeds meer positieve effecten van een plantaardig dieet aan het licht. Maar heeft een plantaardig dieet ook een positieve invloed op onze huid? We vroegen het aan een groep vrouwen en een huidspecialiste.

Plantaardig eten en de huid. Vinden vrouwen de relatie tussen een plantaardig dieet en een gezonde, stralende huid belangrijk? Uit een enquête afgenomen onder 160 vrouwen bleek dat 85% van de vrouwen een plantaardig dieet zou volgen als dit positieve effecten heeft op hun huid.

Uit de enquête bleek ook dat 85% van de respondenten bewust bezig is met de conditie van de huid, echter maar 1% van de respondenten is vegan en 25% gaf aan wel eens één dag per week plantaardig te eten. Wij vonden dit weinig omdat 85% van de respondenten aangaf dat zij een positief effect op de huid door plantaardig eten een reden vinden om volledig plantaardig te gaan eten. Dus nu komt de vraag, is een plantaardig dieet dan ook daadwerkelijk beter voor de huid?

We vroegen het aan huidspecialiste Rosa Banga van Clinique Totale. Rosa vertelde ons dat het lastig te zeggen is of een diervrij dieet nou echt bijdraagt aan een betere huid, omdat dit per persoon verschillend is. Wél zijn er stoffen en ingrediënten die door sommigen beter gemeden kunnen worden. We zetten ze hier voor je op een rij.

Zuivelproducten

Je hebt er vast wel eens van gehoord, dat zuivel niet echt een positieve invloed op je huid heeft. In zuivelproducten zit namelijk vaak lactose. Veel mensen hebben zonder dat ze het weten last van een lactose-intolerantie. Deze reactie ontstaat in de darmwand en kan een allergische reactie veroorzaken, waardoor er bijvoorbeeld acne veroorzaakt kan worden. Ook zit er in zuivel het stofje IGF-1, dit is een insulineachtige groeifactor. Deze stof verstoort de bloedsuikerspiegel en kan zorgen voor een verhoogde aanmaak van talg. Dit kan leiden tot verstopte poriën, dus de kans op puistjes.

Soja

Veel mensen die plantaardig eten stappen over op sojaproducten in plaats van melkproducten. Toch is een teveel van deze stof vaak niet bevorderlijk voor de huid. Te veel soja kan ook zorgen voor een intolerantie en daarmee een huidprobleem.

Vlees

In de bio-industrie krijgen de dieren een cocktail van groeihormonen en antibiotica toegediend, wat ook weer invloed heeft op onze hormoonhuishouding en dus de huid. Als je dan toch vlees wil eten, zorg dan dat je biologisch vlees in huis haalt. De kans op zo'n onnodige cocktail is dan kleiner.

Suikers

Andere producten die beter vermeden kunnen worden zijn ook voedingsmiddelen met veel suiker of een hoge GI-notering (glycemische index-notering). Voedingsmiddelen zoals witte suiker, witbrood, witte rijst, zoetigheden als chocola en aardappelen kun je dus beter laten staan.

Alcohol

Zoals velen weten is in het algemeen slecht voor de gezondheid, maar ook de huid wordt niet blij van deze stof. Alcohol droogt namelijk de huid uit en zorgt voor een snelle huidveroudering en een veile tint.

Bovenstaande producten/ voedingsmiddelen kun je het best vermijden, maar Rosa noemde ook een aantal stoffen die juist bevorderlijk kunnen zijn voor de huid

Avocado's

Avocado's bevatten vitamine B6, C en K. Daarnaast worden bepaalde vitaminen, zoals vitamine A en E, beter opgenomen wanneer ze in combinatie met vetten worden gegeten. Avocado bevordert dus ook de vitamine opname.

Rode Bieten

Rode bieten zijn rijk aan vitamine A, B1, B2, B6 en C en zijn een rijke bron van foliumzuur. Foliumzuur bevordert de aanmaak van nieuwe cellen waardoor wondjes sneller en beter genezen.

Paprika

In deze groente zit vitamine C. Vitamine C helpt bij de aanmaak van collageen en kan UV-schade beperken. Paprika werkt dus ook zeker bevorderlijk voor een egale houd.

Wortels

In wortels zit Retinol. Dit is niets anders dan Vitamine A wat zorgt voor een egale huid. Vitamine A zorgt voor de aanmaken van nieuwe huidcellen. Doordat de huidcellen vernieuwen krijg jij een egale en stralende huid. Een goede reden dus om worteltjes te eten als een snack tussendoor.

Noten

Noten hebben een positieve werking op de huid. Ze zitten boordevol vitamines, mineralen, goede vetten en vezels. Zo zorgt vitamine E voor de elasticiteit van je huid. De vezels helpen bij het afvoeren van afvalstoffen uit je lichaam. Elke dag een handje nootjes kan de truc al doen!

Bovenstaande voedingsmiddelen zijn allemaal middelen die plantaardig zijn en die je dus terug kunt vinden in een plantaardig dieet. Je zou denken dat een plantaardig dieet stoffen bevat die prettig zijn voor de huid. Echter is een duidelijk antwoord op het vraagstuk of een plantaardig dieet beter is voor de huid, lastig te achterhalen omdat iedere huid net zo uniek is als wijzelf, en iedereen anders reageert op voedsel. Wél kunnen we zeggen dat het voor mensen met een onzuivere huid zeker het proberen waard is om dierlijke producten te laten staan. Zo krijg je lekker veel groente en fruit binnen en is het ook nog eens beter voor dier, gezondheid en milieu.

Tip van Rosa

'Heb je een onzuivere huid?' Je zou een eliminatiedieet kunnen proberen. Vermijd de mogelijke boosdoeners als alcohol, zoetigheden en zuivel voor 3 weken en kijk hoe je huid erop reageert. Vervolgens probeer je op een dag een bepaald type voedsel (bijvoorbeeld chocola) wel te eten. Kijk hoe je huid er 2 dagen later op reageert, en hou dit bij. Op deze manier kun je erachter komen op welke producten jouw huid heftig reageert, en welke je dus beter kunt laten staan! Zo kun je er bijvoorbeeld ook voor kiezen om 3 weken expliciet dierlijke producten te laten staan. Zo kun je er dus achter komen of een plantaardig dieet een positief effect heeft jouw huid.