

Groenten en fruit houden je huid jong

Beste lezer,

Deze week is [bekend geworden](#) dat het eten van veel groenten en fruit er bij vrouwen voor kan zorgen dat rimpels in het gezicht op afstand blijven. De arts en onderzoeker Selma Mekic van het Erasmus MC concludeerde dit onlangs in een grote studie onder 2.753 Rotterdamse 50-plussers. Haar bevindingen zijn gepubliceerd in het Journal of the American Academy of Dermatology (JAAD). Voeding kan onze huid dus jong houden, maar welke voeding werkt het beste? Daarover gaat deze nieuwsbrief.



De totale oppervlakte van onze huid is bijna 2 m². De huid weerspiegelt de gezondheid van onze binnenkant. Huidproblemen kunnen wijzen op een verhoogd risico op hart- en vaatziekten ([1](#), [2](#)). Uit vele onderzoeken blijkt zelfs dat het hebben van rimpelige oren (oorplooien) een sterke link heeft met aandoeningen aan het cardiovasculaire stelsel ([3](#), [4](#), [5](#)). De huid wordt soms ook gebruikt als indicatie voor de conditie van de aderen ([6](#), [7](#)). Dit is ook logisch, want de huid en onze bloedvaten bevatten beide veel collageen en elastine ([8](#)).

Huidklachten kunnen volgens onderzoekers een goede voorspeller zijn voor ontstekingsprocessen in de darmen ([9](#)). Een verstoorde darmflora kan leiden tot huidaandoeningen zoals rosacea en acne ([10](#), [11](#), [12](#)). Over de mogelijke oorzaken van deze darmklachten heb ik met de Poepdokter (oftewel Nienke Gottenbos) een interview opgenomen, dat je [hier op Youtube](#) kunt terugzien:



Nutriënten voor een jonge huid:

Lange-keten omega 3-vetzuren

Hieronder vallen de EPA- en DHA-vetten. Deze houden de huid dik en gehydrateerd, waardoor de huid niet uitdroogt ([13](#), [14](#)). De huid blijft hierdoor soepel. Ook kan dit type vetzuren ontstekingen remmen, wat het risico op problemen verlaagt ([15](#)).

Vetrijk eten

De huid heeft voldoende vet nodig om gezond te blijven. Onderzoekers vonden dat verzadigd vet samen met omega 9-vetten de huid soepel en jong kunnen houden ([16](#)). Zeker als deze gecombineerd worden met groene en gele groenten. Een avocado is dus uitstekend geschikt als elixer voor de huid! Het blijkt zelfs dat avocado's kunnen beschermen tegen de UV-schade van de zon ([17](#), [18](#)).

Vitamine E

Dit is een in vet oplosbare vitamine die als antioxidant voor vetzuren dient. Hierdoor kan het de huid beschermen tegen schade door vrije radicalen ([19](#)).

Vitamine C

Deze wateroplosbare vitamine is cruciaal voor de aanmaak van collageen, het hoofdbestanddeel van de huid ([20](#)). Vitamine C en E werken overigens samen ([21](#)). Huidweefsel is rijk aan vitamine C. Een tekort aan vitamine C kan leiden tot een stuggere huid en meer rimpels ([22](#)).

Zink

Dit mineraal is niet alleen belangrijk om ontstekingen te remmen, het is ook nodig om nieuwe huidcellen aan te maken ([23](#)).

Vitamine A

Het dekweefsel van de huid en bloedvaten (ook wel epitheel genoemd) is afhankelijk van voldoende vitamine A ([24](#)). Voldoende vitamine A in de voeding kan dan ook vroegtijdige veroudering van de huid voorkomen ([25](#), [26](#)). Wanneer er een vitamine A-tekort speelt, is de kans op acne en ontstekingen aan de huid groter ([27](#)).

Lycopen

Dit stofje is lid van de carotenen. Het zit veel in tomaten. Deze stof kan (net als bètacaroteen en luteïne) de huid beschermen tegen schade door de zon, waardoor rimpels op afstand worden gehouden (28, 29, 30). Lycopen wordt vooral opgenomen in combinatie met vet, dus zeker combineren met bijvoorbeeld olijfolie. Ook wordt lycopen pas geactiveerd wanneer het is verhit (31, 32).

Sulforafaan

Kolen (zoals broccoli en boerenkool) bevatten de zwavelhoudende stof sulforafaan. Vele onderzoeken constateerden al dat deze stof een anti-kankerwerking kan hebben (33, 34), maar nieuw onderzoek laat zien dat sulforafaan ook de huid kan beschermen tegen UV-straling (35, 36). Met name brocolikiemen zijn rijk aan sulforafaan.

Isoflavonen

Deze stof, die onder meer in gefermenteerde soja voorkomt, kan het niveau aan oestrogeen bij vrouwen stabiliseren, waardoor de huid minder snel droog wordt (37). Hierdoor kan de huid elastischer worden en kunnen rimpels verminderen (38). De stof blijft ook nog eens de huid te kunnen beschermen tegen DNA-schade door de zon en mogelijk ook tegen kanker (39, 40, 41).

Antioxidanten

Deze kunnen de huid beschermen tegen aanvallen van vrije radicalen. Een goede bron van antioxidanten is bijvoorbeeld donkere, bittere chocolade. Slechts 20 gram chocolade per dag is volgens onderzoekers genoeg om je huid te beschermen tegen achteruitgang (42, 43, 44). Ook enkele kopjes groene thee per dag kunnen de huid jong houden door te beschermen tegen de zon (45, 46, 47). Overigens kan het toevoegen van melk aan thee de opname van antioxidanten verhinderen, waardoor de gezondheidswaarde verdwijnt (48). Een heel klein beetje rode wijn kan vanwege de resveratrol ook bijdragen de huid gezond te houden (49, 50). Pas wel op, want veel alcohol heeft een zeer negatieve invloed op de huid, met ontstekingen en eczeem als gevolg (51, 52, 53). Bovendien rooft alcohol belangrijke nutriënten die voor onderhoud van de huid zorgen, zoals zink en vitamine A (54, 55, 56).

Water

Het is misschien een open deur, maar ik noem het toch even: het drinken van voldoende water is van belang om de huid gehydrateerd te houden (57, 58). Zorg ook voor een goede luchtvochtigheid op koude dagen, want een droge lucht kan de huid uitdrogen (59, 60). Het drinken van voldoende vocht kan de huid soepel en zachter maken volgens onderzoekers (61).

Wat te eten?

Het beste kun je dus voeding eten die bovenstaande ingrediënten allemaal bevat. Hieronder vallen walnoten, avocado's, vette vis, zonnebloempitten, paprika, zoete aardappels, broccoli, pompoen, granaatappels, lijnzaad en olijfolie. Voor diegenen die liever geen vis eten, is er de mogelijkheid te kiezen voor algenolie. Een goede algenolie bevat altijd naast DHA ook EPA, omdat beide belangrijk zijn voor het lichaam. Goedkope algenoliën bevatten alleen DHA dus dat raad ik af.

De zon

Het zonnige weer staat voor de deur. Zonlicht heeft twee kanten: we kunnen niet zonder, omdat zonlicht onder andere onze hormonen regelt (circadiaans ritme) en zorgt voor de aanmaak van vitamine D. Aan de andere kant kan zonlicht ook de huid beschadigen en verouderen. Daarom is een beetje zonlicht prima, maar urenlang bakken in de zon zeer ongezond. Ga dus liever tussen 12 – 15 uur niet lang in de zon. Het beste kun je onder een parasol gaan zitten en beschermende kleding dragen. Zeker voor kinderen is dat goed. Het beste kun je vroeg in het jaar beginnen met blootstelling aan de zon, zodat je van nature een beschermende pigmentlaag (melanine) aanmaakt. Voeding rijk aan antioxidanten kan de huid van binnenuit beschermen tegen zonlicht. Als de UV-kracht echt heel hoog is, dan is een zonnebrand zeker aan te raden. Kies dan het liefst voor een zonnebrand zonder nanodeeltjes en parabenen.



Zonnige en gezonde groet,

Juglen Zwaan

aHealthylife.nl

Laatste artikelen aHealthylife

[De 6 gezondste zaden om aan je voedingspatroon toe te voegen](#)

[Alles over fytynezuur: is het nu ongezond of gezond?](#)

[Invloed van voeding op migraine: wat eet je wel en wat niet?](#)

[7 wetenschappelijk onderbouwde voordelen van selenium](#)

[Eierschalen als bron van calcium?](#)

[Hoeveel groene thee zou je dagelijks moeten drinken?](#)

Nieuw in de aHealthylife Webwinkel

[Zerowater waterfilter](#)

[ConcenTrace mineralenoplossing](#)

[Zwarte tandpasta op basis van actieve kool](#)

[De voedingswijzer door Juglen Zwaan](#)

[Geconcentreerde waterkefir](#)

[Online basiscursus goede voeding](#)

[Natuurlijke deodorant voor mannen](#)

aHealthylife Webwinkel Toppers (steun aHealthylife!)

[Rauwe CBD olie](#)

[Blauw licht beschermbrillen](#)

[RVS Waterkoker](#)

[Berkey waterfilter](#)

Supplementen top 3

[100% natuurlijke multi](#)

[EPA + DHA omega 3 Algenolie](#)

[Biologische vitamine C](#)

Laatste interviews Gezondheidsnieuwsradio

[Anna Kruyswijk \(arts\) vertelt hoe je via voeding je schildklier kunt optimaliseren](#)

[Trudy Vlot \(arts\) legt uit hoezo zonlicht zo belangrijk voor je is](#)

[C.F. van der Horst geeft zijn visie op verschillende behandelingen bij kanker](#)

[Alie Wouda-van der Tuin \(therapeut\) vertelt over een interessant supplement: SAM-E](#)

[Wouter de Jong: hoe haal je het onderste uit de kan van krachttraining](#)

[Optimale voeding voor je ogen, op een rij gezet door Juglen Zwaan](#)

[Gezondheidsnieuws, verzameld door Franca van Dalen van gezondheidsnet.nl](#)

Boekentip:

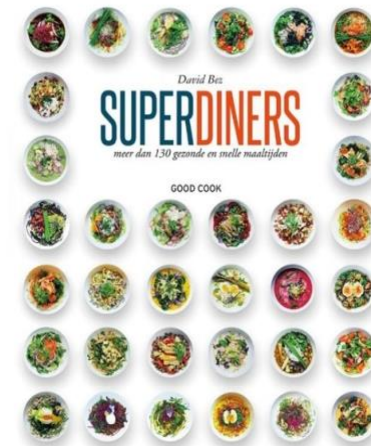
Superdiners

Door David Bez

Meer dan 130 gezonde en snelle maaltijden! Door middel van prachtige foto's kun je een heerlijke maaltijd uitkiezen.

In 'Superdiners' staan meer dan 130 smaakvolle recepten voor gezonde en snelle, maar bovenal lekkere soepen en voedzame maaltijden. De formule voor een superdiner is eenvoudig: je kiest de basis en vult dit aan met groenten, kruiden of kiemen en een proteïnerijke topping. Ook worden er tientallen tips gegeven voor dressings, bouillons en fermenteren. Eenvoudig, lekker en gezond.

Dit boek het is het vervolg op de boeken [Super Starters](#) en [Super Salades](#). Nu verkrijgbaar in [onze webshop](#).



Spreuk van de week

Ik geniet van mensen die buiten de hokjes denken en verrassende dingen doen. Mensen die hun hart volgen en hun eigen plan trekken.

Volg aHealthylife op de Sociale Media



Steun aHealthylife en bezoek de webwinkel:



[Bio olijfolie](#)

Meer info



[Zerowater filter](#)

Meer info

Stuur deze nieuwsbrief gerust door naar vrienden en/of kennissen, delen is vermenigvuldigen...

Deze nieuwsbrief doorgestuurd gekregen? Wil je hem ook wekelijks in je mailbox ontvangen? Meld je dan [hier](#) gratis en voor niets aan!