

Menopauze
Nachtzweeten,
opvliegers en
huidproblemen

De menopauze is voor veel vrouwen geen pretje. Tijdens de menopauze daalt de productie van de hormonen oestrogeen en progesteron aanzienlijk en dit kan allerlei klachten geven. En alsof dat nog niet genoeg is, versnelt tijdens de menopauze ook nog eens het verouderingsproces van de huid. De huid wordt kwetsbaarder, droger, slapper en dunner waardoor rimpels ontstaan. **Door de veranderende hormoonbalans kunnen vrouwen ook ineens last van acne of ongewenste haargroei krijgen. In deze periode heeft de huid behoefte aan extra ondersteuning om de snelle veroudering van de huid tegen te gaan.**

De menopauze heeft grote impact op vrouwen, zowel mentaal als fysiek. Hoewel het taboe op de overgang langzaam aan het verdwijnen is, schamen veel vrouwen zich toch voor deze periode en de klachten die ermee gepaard kunnen gaan. Tijdens de menopauze krijgt de huid ook te maken met een snellere veroudering. De afname van het hormoon oestrogeen heeft grote invloed op de elasticiteit, textuur, dichtheid, weerbaarheid, hydratatie en soepelheid van de huid. In de eerste jaren van de menopauze kan het collageen met maar liefst 30 procent afnemen.

DE MENOPAUIZE

De overgang is voor vrouwen een periode waarin grote veranderingen optreden in het lichaam. Het is de overgang van de vruchtbare leeftijd naar de onvruchtbare leeftijd. We onderscheiden drie fases:

► **De perimenopauze** is de periode voorafgaand aan de echte menopauze. Kenmerkend voor deze fase is de aanzienlijke daling van de voorraad eicellen, hormonale schommelingen en verandering in de menstruatiecyclus. Vrouwen kunnen door de verstoorde hormoonbalans last krijgen van opvliegers, slechter slapen, stemmingswisselingen, depressie, osteoporose (botontkalking), gewrichtsklachten en gewichtstoename. De menstruaties komen korter na elkaar en zijn heviger. Daarna blijven ze steeds langer weg. De perimenopauze kan jaren duren. In deze periode neemt de hoeveelheid

oestrogeen in het lichaam al aanzienlijk af en dat heeft ook impact op de huid. Vrouwen zijn nog wel vruchtbaar.

- **De menopauze** noemt men ook wel de overgang. Wanneer de vrouw een jaar lang niet meer heeft gemenstrueerd, is zij officieel in de overgang en is er sprake van de menopauze. Dit is gemiddeld rond het 52ste levensjaar. De vrouw heeft geen eitjes meer, ze is niet meer vruchtbaar en het lichaam maakt geen oestrogeen en progesteron meer aan.
- **De postmenopauze** is de periode na het intreden van de menopauze. Bij veel vrouwen zullen na een tijdje de overgangsklachten afnemen.

KLACHTEN

Tachtig procent van de vrouwen ondervindt klachten tijdens de perimenopauze, menopauze en/of postmenopauze. Het wegvallen van de hormonen oestrogeen en progesteron kan leiden tot onder meer opvliegers, hartkloppingen, nachtzweeten, slapeloosheid, vaginale droogheid en vermoeidheid, stemmingswisselingen, angst- en concentratiestoornissen, vergeetachtigheid, verminderd libido, gewrichtspijn of stijfheid en hoofdpijn. Door veranderingen in de bloedsuikerspiegel, cholesterol en bloeddruk hebben vrouwen in de overgang een hoger risico op botontkalking en hart- en vaatziekten. Sommige vrouwen hebben alleen milde klachten, andere vrouwen ervaren ernstige klachten die jarenlang kunnen aanhouden. Gelukkig is hier steeds meer aandacht voor en is het taboe om over de overgang te praten ook verminderd. Werkgevers hebben steeds meer oog voor het welbevinden van hun medewerkers in de overgang. Dat moet ook wel, want bij vrouwen die last hebben van overgangsklachten is de kans op uitval op het werk zes tot acht keer zo groot.

GEVOLGEN VOOR DE HUID

De daling van de hoeveelheid oestrogeen tijdens de perimenopauze en menopauze heeft

grote impact op de huid, die daardoor sneller verouderd. De hoeveelheid collageen en elastine in de huid neemt enorm af, waardoor de huid dunner, slapper en minder elastisch wordt. In de eerste vijf jaar van de menopauze kan de huid tot wel 30 procent van haar collageen verliezen. Ook zorgt de afname van oestrogeen ervoor dat de huid minder vocht kan vasthouden en neemt de talgproductie af. De huid wordt daardoor droger en kwetsbaarder omdat de barrièrefunctie verslechtert. Een droge huid kan ook zorgen voor jeukklachten. Door de hormoonschommelingen kunnen diverse huidproblemen optreden, zoals couperose, rosacea en acne. Onder invloed van mannelijke geslachtshormonen kunnen vrouwen ook last krijgen van puistjes en ongewenste haargroei in het gezicht. De huid kan er dof uitzien en sneller last krijgen van pigmentvlekken.

SPECIFIEKE HUIDKLACHTEN

Vakcollega Kuno Breen, eigenaar van De Beautycoach in Amsterdam, krijgt regelmatig vrouwen in de overgang in haar instituut. Zij ziet deze vrouwen worstelen met verschillende (huid)problemen en heeft zich er grondig in verdiept. “Oestrogeen is verantwoordelijk voor de groei, het herstel en het onderhoud van weefsels. De afname van dit hormoon in de menopauze veroorzaakt diverse huidproblemen. Tijdens de overgang verliest de epidermis ongeveer 30 procent van zijn dikte. Dit komt door een vermindering in de snelheid van celdeling en het afnemen van lipiden in de huidbarrière, waardoor de huid dunner en droger wordt. De dermis kan zelfs tot 50 procent van zijn dikte verliezen door een afname in collageen, elastine en GAG's (glycosaminoglycanen) die de huid hydrateren en volume geven. Dit veroorzaakt rimpels, verslapping, droogheid en een dunnere, minder veerkrachtige huid. Bovendien vermindert de talgproductie in het algemeen na de menopauze met 23 tot 30 procent wat naast de droogte een verminderde barrière en hydratatie als gevolg heeft. De extreme droogheid door oestrogeendaling kan pruritus (jeuk) veroorzaken, vooral bij vrouwen ouder dan 65 jaar. Ook de celvernieuwing gaat trager. De celvernieuwing van een jonge huid (onder de dertig jaar) duurt gemiddeld 28 tot 30 dagen. Tussen de 30 tot 40 jaar vertraagt het vernieuwingsproces enigszins, vaak naar 35 tot 40 dagen. Door de langzamere celdeling kunnen dode huidcellen zich ophopen aan het oppervlak, wat de huid dof maakt en



Kuno Breen: “Stel een persoonlijk behandelplan op. Iedere vrouw reageert anders op hormonale schommelingen.”



→ een minder egale teint veroorzaakt. Fijne lijntjes en rimpels worden ook zichtbaarder. Tijdens de overgang (45-55 jaar) vertraagt de celvernieuwing nog meer, naar gemiddeld 45 tot 60 dagen. Hierdoor wordt de huid dunner en droger en heeft ze meer moeite met herstel. De huid kan er grauw uitzien, heeft meer zichtbare rimpels en is vaak gevoeliger voor schade en irritatie. Na de overgang (boven 55 jaar) kan de cyclus langer dan zestig dagen duren, waardoor de huid nog dunner, droger en kwetsbaarder wordt. De barrièrefunctie is minder sterk, wat leidt tot meer gevoeligheid voor omgevingsfactoren en een grotere kans op irritatie en pigmentproblemen. Het is dus belangrijk om de menopauzale huid te ondersteunen met behandelingen zoals milde exfoliatie, stimulatie van collageen en hydraterende producten om de huidbarrière te versterken en de huid gezond te houden.”

WONDGENEZING EN MICROCIRCULATIE

Door de daling van oestrogeen en een afname van collageen en elastine, kan de wondgenezing tijdens en na de overgang wel 30 tot 50 procent langer duren dan bij jongere vrouwen. “Hierdoor blijven wondjes langer zichtbaar, is de huid kwetsbaarder en kunnen er sneller ontstekingen en pigmentverstoringen ontstaan”, legt Kuno Breen uit. “Hier moet je als schoonheidsspecialist rekening mee houden bij het plannen van intensieve behandelingen.” Ook de microcirculatie verslechtert. “Het netwerk van kleine bloedvaatjes dat zuurstof en voedingsstoffen naar de huidcellen transporteert, is cruciaal voor een gezonde huid. In een jongere huid functioneert deze microcirculatie optimaal, maar naarmate we ouder worden, neemt deze geleidelijk af, wat zichtbaar kan worden in de vorm van een doffere, blekere huid en verminderde vitaliteit. Tussen de 45 en 55 jaar, tijdens de overgang, wordt de doorbloeding van de huid vaak minder efficiënt. Dit komt vooral door de afname van oestrogeen, dat een belangrijke rol speelt in het ondersteunen van de bloedvaten. Met deze daling wordt de microcirculatie trager, waardoor de huid minder zuurstof en voedingsstoffen krijgt en afvalstoffen minder snel worden afgevoerd. Dit resulteert in een doffe, bleke teint en kan ook bijdragen aan gevoeligheid en roodheid. Door de verminderde microcirculatie kan de huid minder goed reageren op behandelingen en genezing duurt langer. Problemen zoals couperose of zichtbare haarvaatjes zie je vaker, omdat de vaatjes kwetsbaarder worden. Verder

MENINGEN VAN DE EXPERTS:

We krijgen er allemaal mee te maken, klanten in de menopauze. Misschien heb je er zelf ook last van. We vroegen experts Caroline da Costa Campos, Samantha Jordaans en Meelad Habib naar hun ervaringen met de zorg voor de menopauzale huid:



Caroline da Costa Campos, trainer bij QMS Medicosmetics:

Welke extra zorg heeft de menopauzale huid nodig? “Oestrogeen en progesteron hebben een wisselwerking met verschillende cruciale aspecten voor de gezondheid van de huid. Tijdens de perimenopauze, menopauze en postmenopauze kunnen verschillende factoren worden beïnvloed. Collageen is een structureel eiwit dat zeer relevant is voor de gezondheid van de huid. Het bevordert de elasticiteit en stevigheid van de huid. Collageen helpt ook de structurele integriteit en dikte van de huid te behouden. Zo blijft de huidbarrière sterk en blijven toxische moleculen, ziekteverwekkers en externe agressors buiten. Collageen houdt ook essentiële moleculen vast, zoals water, om de huid gehydrateerd te houden. De productie van collageen is nauw verbonden met de oestrogeenspiegel. Door de daling van oestrogeen worden er steeds minder huidlipiden aangemaakt in de huid. Het resultaat is een dunner wordende huid die vocht en elasticiteit verliest of puistjes ontwikkelt. Reinig de huid dagelijks met een milde reinigingsmelk of gel, gebruik daarna een toner en een collageenserum en collageencrème, zoals Collagen 3D van QMS Medicosmetics. Een primaire oorzaak van huidveroudering is blootstelling aan vrije radicalen. Vermijd extreem zonnebaden, bescherm de huid tegen uv-stralen (SPF 30 tot 50) en gebruik producten met antioxidanten. Supplementen met antioxidanten helpen de huid ook om zichzelf te beschermen. Talg is een stof die door de talgklieren van het lichaam wordt geproduceerd om de huid te hydrateren en te beschermen. Door een leeftijd-gerelateerde afname van de celvernieuwing worden de talgklieren van de huid groter en minder effectief. Je kunt de celvernieuwing stimuleren met fruitzuren, bijvoorbeeld Active Exfoliants 7 of 10 procent van QMS Medicosmetics. Je kunt producten gebruiken die de hydratatie en lipidenproductie weer in balans brengen, zoals Collagen Serum in oil van QMS Medicosmetics.”

Wat moet je bij deze huid juist niet doen? “Extreem zonnebaden, de verkeerde producten gebruiken. Laat je goed adviseren door een schoonheidsspecialist.”

Heeft QMS aparte behandelingen/behandeltechnieken ontwikkeld speciaal voor deze huid en zo ja welke? “QMS richt zich op huidverbetering en biedt vele behandelmogelijkheden. Alle behandelingen kunnen worden gepersonaliseerd, waarbij altijd rekening wordt gehouden met de huidconditie en het huidtype. Er zijn verschillende massages en maskers om de huid te revitaliseren zoals de Collagen Revive, Collagen Contour en Collagen Restore-behandeling.”

Wat is de beste (huid)verzorgingstip voor de menopauzale huid? “De huid goed beschermen tegen uv-stralen en milieuvervuiling, hydrateren en consistente stimulatie van celvernieuwing. Gezond eten en voldoende bewegen.”

krijgt de huid een minder frisse uitstraling en kan het herstelvermogen van de huid afnemen.”

ONTSTEKINGEN

Tijdens de overgang neemt ook de ontstekingsgevoeligheid van de huid toe. Dit maakt de huid kwetsbaarder voor irritaties en versnelt de verouderingsverschijnselen. Kuno Breen: “Oestrogeen helpt normaal gesproken bij het reguleren van ontstekingsreacties in de huid. Door de hormonale veranderingen tijdens de overgang kan de huid sneller reageren op externe stressoren en interne veranderingen, wat kan leiden tot een verhoogde gevoeligheid, roodheid en soms zelfs aanhoudende ontstekingen. Het laat zien waarom milde, herstellende behandelingen en een goede barrièrefunctie in deze fase extra belangrijk

zijn om ontstekingen te verminderen en de huid te kalmeren.”

VERZORGING

De menopauzale huid heeft een andere behoefte dan de jongere huid. Omdat de hormonen uit balans zijn en de huid een verminderde barrièrefunctie heeft, is de huid kwetsbaar voor omgevingsfactoren zoals uv-straling en vervuiling. De huid heeft behoefte aan milde verzorgingsproducten die de barrière van de huid sterker maken. Kuno Breen: “Ingrediënten zoals ceramiden en niacinamide kunnen de barrière versterken en helpen de huid weerbaarder te maken tegen externe stressoren. Door verminderde hormoonniveaus verzwakt het anti-oxidatieve beschermingssysteem van de huid. Ingrediënten zoals vitamine C, vitamine E en resveratrol zijn nuttig voor bescherming



‘Door de daling van oestrogeen verslechtert de barrièrefunctie van de huid’



Samantha Jordaans, eigenaar van Kennisinstituut Voeding en Huid (KIVH):

Welke rol speelt voeding tijdens de overgang en kun je daarmee klachten verminderen?

“De rol van voeding tijdens de overgang is vooral veelbelovend, maar niet altijd eenduidig wetenschappelijk bewezen effectief in het verminderen van klachten. Sommige voedingsstoffen en voedingspatronen laten positieve effecten zien, maar de mate waarin klachten verminderen verschilt per persoon. Onderzoek suggereert bijvoorbeeld dat fyto-oestrogenen in onder andere soja kunnen helpen bij milde opvliegers en andere overgangssymptomen. De effectiviteit varieert echter, afhankelijk van onder andere factoren die de opname beïnvloeden. De rol van vitamine D en calcium uit voeding en suppletie is sterk onderbouwd met studies, vooral voor botgezondheid en het verlagen van het risico op osteoporose. Omega-3-vetzuren zijn mogelijk effectief bij ontstekingsgerelateerde klachten zoals gewrichtspijn en stemmingsveranderingen, maar onderzoek naar specifieke effecten op overgangsklachten is nog beperkt. Er zijn ook studies die de rol van magnesium aantonen bij slaap en stemming, maar verbanden met overgangssymptomen zijn minder specifiek aangetoond. En als je echt kijkt naar voedingspatronen, dan lijkt het mediterraan voedingspatroon overgangsklachten enigszins te verminderen, vooral bij het behouden van een gezond gewicht en het voorkomen van metabole problemen.”

Heeft dit ook invloed op de huid? “De overgang heeft een duidelijke invloed op de huid, vooral door de daling van de oestrogeenspiegel. Dit hormoon speelt een belangrijke rol in de stevigheid, elasticiteit en hydratatie van de huid. Bij vrouwen tijdens en na de menopauze zien we collageenverlies en verminderde elasticiteit. Het oestrogeenniveau neemt sterk af, wat leidt tot collageenatrofie. Dit zorgt voor een dunnere en minder stevige huid. Daarbij kan er sprake zijn van droogheid en verminderde hydratatie. De huidbarrière verliest effectiviteit, wat kan resulteren in een drogere huid. Veranderingen in talgproductie zien we ook veel. Een relatief hogere androgene invloed kan hypertrofie van de talgklieren veroorzaken, wat kan bijdragen aan een vette huid of acne. En bij veel vrouwen ontstaat er een afname van haargroei, met dunner wordend haar op het hoofd en juist meer haargroei op andere delen van het lichaam. Schoonheidsspecialisten en huidtherapeuten kunnen advies geven over aangepaste huidverzorgingsroutines om droogheid en elasticiteitsverlies aan te pakken, zoals het gebruik van hydraterende producten en behandelingen die collageenproductie stimuleren. Huiddiëtisten richten zich op een uitgebalanceerd voedingspatroon dat rijk is aan antioxidanten, vitamines en essentiële vetzuren. Dit kan bijdragen aan het verminderen van oxidatieve stress en het ondersteunen van collageeraanmaak. Hoewel er aanwijzingen zijn dat voeding en hormoonveranderingen samenhangen met huidveroudering, is het belangrijk te erkennen dat de effecten individueel variëren. Een multidisciplinaire aanpak, met zowel voeding als professionele huidbehandelingen, biedt vaak de beste ondersteuning.”

Is het raadzaam dat vrouwen tijdens de overgang supplementen gebruiken? “Ja, alle vrouwen in de overgang hebben extra vitamine D nodig. Dat is ook het advies van de Gezondheidsraad, maar nog lang niet iedere vrouw boven de vijftig slikt extra vitamine D. Of er andere supplementen nodig zijn, is individueel bepaald. Het is daarom raadzaam om professioneel advies in te winnen. Huidprofessionals kunnen een cruciale rol spelen in het signaleren van huidveranderingen, zoals droogheid, verlies van elasticiteit of pigmentatie, die vaak samengaan met de hormonale verschuivingen in de overgang. Zij kunnen adviseren over aangepaste huidverzorgingsroutines en behandelingen die de huidconditie ondersteunen. Een huiddiëtist of voedingsdeskundige kan verder kijken naar de relatie tussen voeding en huidgezondheid, zoals het aanpakken van droogheid of acne die in deze periode kan ontstaan. Bijvoorbeeld door voedingsmiddelen met omega-3-vetzuren en antioxidanten onder de aandacht te brengen in een persoonlijk voedingsplan. Deze professionals kunnen bepalen in hoeverre andere supplementen nuttig kunnen zijn en in welke dosering. De overgang vraagt vaak om een multidisciplinaire aanpak. Een samenwerking tussen een schoonheidsspecialist, huidtherapeut en huiddiëtist kan vrouwen helpen om zowel inwendig als uitwendig klachten te verminderen. De huiddiëtist brengt hierbij voedingsadvies in, terwijl de huidprofessional specifieke behandelingen en huidverzorgingsproducten kan inzetten. Zo wordt een meer holistische ondersteuning geboden, afgestemd op de individuele behoeften van de cliënt.”

In 2025 bieden we met het Kennisinstituut Voeding & Huid een speciale scholing aan voor schoonheidsspecialisten en huidtherapeuten. In deze scholing brengen we alle kennis en wetenschap samen over voeding bij huidindicaties waarbij hormonen een cruciale rol spelen, zoals bij de overgang, acne, PCOS, alopecia androgenetica en andere hormonale veranderingen. Ons doel is om professionals te voorzien van wetenschappelijke diepgang en vooral praktische inzichten, zodat zij hun cliënten nog beter kunnen ondersteunen. We zullen deze scholing aankondigen via onze social media-kanalen, de website en onze nieuwsbrief, zodat iedereen op de hoogte blijft en zich tijdig kan aanmelden.”



→ tegen oxidatieve schade en kunnen helpen ontstekingen te verminderen, wat gunstig is voor de algehele huidkwaliteit. Tijdens en na de overgang wordt de huid dunner en gevoeliger voor uv-schade, waardoor het belang van dagelijkse zonnebescherming toeneemt. Beschermende crèmes met breed spectrum SPF, een hoge PA++++ en eventueel een antioxidant kunnen helpen om pigmentvlekken en onnodige veroudering te verminderen.”

BEHANDELINGEN

Het behandelen van de menopauzale huid is gericht op het versterken van de huidbarrière en het verbeteren van de doorbloeding en hydratatie. Kuno Breen: “Ik gebruik verschillende technieken om de menopauzale huid te behandelen. Met een oppervlakkige **microneedling-behandeling** kun je de aanmaak van collageen en elastine stimuleren zonder diep trauma te veroorzaken. Deze behandeling helpt de huid op natuurlijke wijze te verjongen zonder overmatige irritatie. **Serums en maskers** met antioxidanten, niacinamide en hyaluronzuur zorgen voor diepe hydratatie. Een **lichte peeling met melkzuur** werkt kalmerend, trekt vocht aan en verbetert de huidtextuur. **Rood led-lichttherapie** stimuleert wondgenezing, verbetert de celenergie, bevordert celvernieuwing en vermindert zonschade. **Milde bindweefselmassage** of Natural Face Lifting Massage zonder intensieve druk ondersteunt de huidstructuur. Kies voor de thuisverzorging voor producten met hoge concentraties antioxidanten. Zorgvuldige voorbereiding en nazorg zijn belangrijk om mogelijke reacties van de huid te minimaliseren en het herstel te bevorderen.”

TECHNIEKEN

Bij de menopauzale huid kun je verschillende behandeltechnieken toepassen, afhankelijk van de klachten die de cliënt heeft. Kuno Breen: “**Zuurstofinfusie** stimuleert de doorbloeding en toevoer van extra zuurstof aan de huid, wat helpt bij huidherstel en vernieuwing zonder schade. Ook activeert deze behandeling de aanmaak van groei- en herstelfactoren. Daarnaast draagt zuurstofinfusie bij aan angiogenese: de aanmaak van nieuwe haarvaten. Door een versterkt netwerk van haarvaten kan de huid zichzelf beter voorzien van zuurstof. Andere technieken die je kunt inzetten zijn:

- **Peptiden- en groeifactor-infusie:** Door peptiden en groeifactoren met een nano-infusie of mesotherapie in te brengen, wordt de regeneratie gestimuleerd. Dit dringt diep door in de huid zonder invasieve technieken,

ideaal voor de rijpere huid.

- **Soft laser of cold laser therapie:** Zachte laserbehandelingen zonder warmte die het celherstel bevorderen en de productie van collageen en elastine activeren, waardoor de huid steviger wordt en fijne lijntjes verminderen.
- **Hydro-infuustherapie:** Intensieve hydratatie door toevoeging van hyaluronzuur en antioxidanten. Deze behandeling versterkt de huidbarrière en beschermt tegen vochtverlies, wat essentieel is bij verminderde oestrogenproductie.
- **Ultrageluidtherapie:** Actieve ingrediënten worden dieper in de huid gebracht zonder de huidbarrière te verstoren. Ultrageluid stimuleert doorbloeding en celmetabolisme. Deze techniek is ideaal in combinatie met zuurstofinfusie voor een krachtige behandeling zonder de huid te belasten.”

Behandeling voor pigmentatieproblemen

Preventie is essentieel bij pigmentproblemen tijdens de overgang. “Om te voorkomen dat er nog meer pigmentvlekken ontstaan adviseer ik mijn cliënten om dagelijks een hoge **zonbescherming** (SPF 50 en PA++++) te gebruiken”, aldus Kuno Breen. “**Microneedling** met vitamine C of tranexaminezuur vermindert pigmentvlekken en verbetert de huidtextuur. **Retinol** in lage concentratie kun je inzetten om pigment te egaliseren en celvernieuwing te stimuleren. **Peelings met melkzuur en azelaïnezuur** hebben een kalmerende en pigmentverhelderende werking.”

Behandeling voor volwassen acne

Veel vrouwen krijgen door de veranderende hormoonspiegels te maken met acneklachten. Kuno Breen: “Bij het behandelen van acneklachten pas ik vaak **milde chemische peelings** met salicylzuur of melkzuur toe. Salicylzuur reinigt diep, terwijl melkzuur hydrateert en verzacht. **Azelaïnezuur** werkt ontstekingsremmend en antibacterieel, vermindert acne-uitbraken en kalmeert de huid. **Rood led-licht** vermindert ontstekingen en ondersteunt wondgenezing. Milde bindweefselmassage of lymfedrainage stimuleert de afvoer van afvalstoffen en kalmeert ontstekingen. **Retinol** in lage concentratie ondersteunt de celvernieuwing en vermindert acne zonder de huid te irriteren. Ik adviseer voor thuis het gebruik van milde, niet-comedogene producten.”

Behandeling droge huid

De menopauzale huid is vaak droog. Een zeer droge huid is vervelend en kan jeukklachten

geven. Kuno Breen adviseert producten die intercellulaire lipiden aanvullen en vocht vasthouden. “Met **hydro-infuustherapie** kun je vochtbindende stoffen, zoals hyaluronzuur en antioxidanten, diep in de huid brengen. Dit helpt om de vochtbalans te herstellen en de barrière te versterken.

- Maskers met ingrediënten zoals **ceramiden, niacinamide en vetzuren** helpen de lipidenlaag aan te vullen en vocht vast te houden, wat de barrièrefunctie ondersteunt.
- **Melkzuur** is een mild zuur dat niet alleen exfolieert, maar ook vocht aantrekt en de huidbarrière helpt te versterken. Een lichte melkzuurpeeling kan de opname van hydratatie bevorderende producten verhogen.
- **Zuurstofbehandelingen** met toevoeging van hyaluronzuur of peptiden zorgen voor intensieve hydratatie en stimuleren herstel van de huidbarrière. Deze techniek bevordert de celvernieuwing zonder de huid te beschadigen.
- **Rood led-licht** stimuleert celvernieuwing, verbetert de huiddoorbloeding en heeft een kalmerende werking die de barrièrefunctie ondersteunt en herstel bevordert. Het kan helpen om ontsteking en roodheid te verminderen.
- Een zachte **nanoneedling-behandeling** stimuleert de huid om vochtbindende stoffen op te nemen zonder de barrière aan te tasten. Het verbetert de opname van voedende serums die rijk zijn aan lipiden en vocht inbrengende ingrediënten.
- Een zachte **gezichtsmassage** (milde bindweefselmassage of Natural Face Lifting) bevordert de doorbloeding en ondersteunt de verspreiding van natuurlijke huidvetten door de bovenste huidlaag, wat bijdraagt aan het herstel van de barrière. Het stimuleert de werking van de lymfe en helpt de huid van binnenuit te voeden.
- Met **ultrageluidtherapie** kun je actieve ingrediënten zoals ceramiden, peptiden en vochtregulerende stoffen dieper in de huid brengen, zonder de huidbarrière te verstoren.”

DE ROL VAN LIFESTYLE EN VOEDING

Lifestyle en voeding spelen een cruciale rol in huidgezondheid en bij huidverbetering, stelt Kuno Breen. “Binnen mijn aanpak nemen deze factoren ongeveer een derde van het uiteindelijke resultaat voor hun rekening. Ik geef vrouwen in de overgang de volgende voedingstips:

- *Voldoende water drinken:* Hydratatie is



- essentieel, vooral omdat het vochtgehalte van de huid met de jaren afneemt. Beperk daarnaast alcohol en koffie, omdat deze vocht kunnen onttrekken en afvalstoffen ophopen, vooral bij vrouwen boven de veertig jaar.
- **Stabiele bloedsuikerspiegel:** Vermijd suikers en voeding met snelle koolhydraten om schommelingen in de bloedsuikerspiegel te voorkomen.
 - **Voedingsstoffen voor de huid:** Zorg voor een dieet rijk aan groenten, zaden, noten en goede vetten; deze voedingsstoffen ondersteunen de huidbarrière en houden de huid gezond.
 - **Eiwitname bij intensieve behandelingen:** Eiwitten zijn essentiële bouwstenen voor de huid en collageenaanmaak. Veel vrouwen eten te weinig eiwitten. Geef advies over het verhogen van eiwitname voor optimaal herstel en versteviging van de huid.
 - **Voldoende beweging:** Regelmatige beweging bevordert de doorbloeding en stimuleert de celvernieuwing. Dit zorgt bovendien voor activering van het lymfesysteem.
 - **Naar buiten:** Frisse lucht en zonlicht (met optimale SPF- en PA-bescherming) ondersteunen het immuunsysteem en de aanmaak van vitamine D.
 - **Balans tussen werk en rust:** Het vinden van een gezonde balans tussen werk en rust helpt om stress te verminderen, wat positief bijdraagt aan de huidconditie.
 - **Voldoende nachtrust:** Nachtrust is cruciaal voor herstel en celvernieuwing.
 - **Extra hersteltijd:** Naarmate we ouder worden, heeft het lichaam meer tijd nodig voor herstel. Gun je huid deze tijd om optimaal te kunnen herstellen. Zonder rust is er geen herstel.
 - **Krachttraining** zorgt voor behoud van spiermassa en gaat botontkalking tegen. De hormonale veranderingen tijdens de overgang, zoals de afname van oestrogeen, kunnen leiden tot verlies van spiermassa. “Ik zeg altijd *Use it or lose it...* Krachttraining helpt dit verlies te beperken en versterkt de spieren en botten, wat essentieel is voor een sterk en fit lichaam.”

KENNIS EN BEGRIP

Vrouwen in de overgang zijn een belangrijke doelgroep voor schoonheidsspecialisten. Wie zich hierin verdiept, kan vrouwen in de overgang zo goed mogelijk ondersteunen en begeleiden bij de zorg voor hun huid. Kuno Breen: “Begrip van de hormonale veranderingen en hun impact op de huid is essentieel. Pas de intensiteit van



behandelingen aan op de leeftijd en huidconditie van je cliënt om schade te voorkomen en een goed herstel te bevorderen. Mijn ervaring is dat dit soms echt wel twee keer langer duurt. Dus zie je bij een jongere huid na zes weken al goed resultaat van een product of behandeling, dan kan het resultaat bij een huid na de overgang soms pas na drie maanden zichtbaar worden. Door je kennis van de overgang en de gevolgen ervan voor de huid, kun je jongere cliënten tijdig adviseren en met je behandelingen de huid zo goed mogelijk voorbereiden op deze periode. Preventief kunnen we meer dan we denken!

In deze levensfase vinden veel vrouwen het moeilijk tijd vrij te maken voor zelfzorg, terwijl dit juist nu extra belangrijk is. Adviseer een eenvoudige, effectieve huidverzorgingsroutine en help je cliënt het belang hiervan te zien. Door veelvoorkomende huidklachten tijdens de overgang met ze te bespreken, zoals droogte, verslapping en acne, help je vrouwen deze veranderingen te herkennen en maak je ze bewust van hun huidbehoeften.”

Iedere vrouw reageert anders op hormonale schommelingen. Met een op maat gemaakt behandelplan kun je inspelen op de specifieke klachten en behoeften van je cliënt. Kuno Breen: “Vrouwen kunnen onzeker zijn over de veranderingen in hun uiterlijk. Geduldige en empathische ondersteuning zorgt ervoor dat ze zich gezien en gehoord voelen. Hoewel we als specialist het liefst klachten voorkomen, ondernemen de meeste vrouwen pas actie als ze zichtbaar verouderen. Gelukkig is er altijd verbetering mogelijk. Een holistische aanpak, met advies over voeding, beweging, en lifestyle die de huidconditie ondersteunen, zorgt voor de beste resultaten. Verwijs eventueel door naar een specialist voor aanvullende begeleiding als dat wenselijk is. De overgang is een langdurig proces. Regelmatige consulten en een strategische opbouw van behandelingen kunnen je cliënt helpen de beste resultaten te behalen gedurende deze periode.”



Meelad Habib, cosmetisch dermatoloog:

Veel vrouwen ervaren (huid)klachten door de overgang. Is daar voldoende aandacht voor onder artsen?

“Als dermatoloog kan ik zeggen dat de overgang inderdaad veel invloed kan hebben op de huid. Vrouwen ervaren vaak veranderingen zoals een drogere huid, een vermindering van de elasticiteit, een toename van rimpels en soms ook een verandering in de gevoeligheid van de huid. Dit komt door de daling van oestrogeen, wat invloed heeft op de productie van huidvetten en collageen. Hoewel er steeds meer aandacht is voor de impact van de overgang op de huid, kan er zeker nog meer bewustzijn en aandacht voor dit onderwerp zijn binnen de medische wereld. Het is belangrijk om de huid in deze fase van het leven goed te blijven hydrateren en om producten te gebruiken die speciaal gericht zijn op de behoeften van een huid in de overgang. Mijn inziens is er ook meer onderzoek nodig om tot concrete adviezen te kunnen komen.”

Veel vrouwen zijn huiverig voor hormoontherapie tijdens de overgang. Is dat terecht? “Ik heb hier als dermatoloog weinig ervaring mee. Er is geen one size fits all-antwoord. Het is belangrijk dat vrouwen samen met hun arts de voordelen en risico's van hormoontherapie afwegen, rekening houdend met hun persoonlijke medische geschiedenis, risicofactoren (zoals een familiegeschiedenis van borstkan-ker) en de ernst van de overgangsklachten. Bovendien kunnen alternatieven voor hormoontherapie, zoals niet-hormonale medicatie, levensstijlveranderingen en huidverzorging, ook effectief zijn bij het verlichten van overgangsklachten zonder de mogelijke risico's van hormonen. Het is belangrijk dat vrouwen goed geïnformeerd zijn en met hun arts de beste behandeling voor hun situatie bespreken.”

Tijdens de overgang verouderd de huid sneller. Kan hormoontherapie ook huidproblemen/snelle veroudering veroorzaakt door de overgang tegengaan? “De effectiviteit van hormoontherapie in het tegengaan van huidveroudering is sterk afhankelijk van het type hormoontherapie, de duur van het gebruik en moment in de overgang. Niet alle vrouwen zullen dezelfde voordelen ervaren en de behandeling moet altijd op maat worden afgestemd door een arts.”



‘Verdiep je in de overgang en de effecten daarvan op de huid’

Krachttraining zorgt voor behoud van spiermassa en gaat botontkalking tegen.

Tekst: Saskia Petit