

2022
EDITIE 10

DE BEAUTY PROFESSIONAL

Behandelmethode
voor psoriasis

**MAKE-UP LOOKS
VOOR HERFST,
WINTER EN
FEESTDAGEN**

Zorg voor ZZP:
Jarenlange belangen-
verstrengeling deed
innovatie stilstaan

**HUIDVERZORGING
MET BAOBAB OLIE**

WAT JE NU ZOU
MOETEN WETEN
OVER ACNE



WAT JE NU ZOU MOETEN WETEN OVER ACNE

Geschreven door: Amanda Vermeulen

Acne Vulgaris is een van de meest voorkomende huidziekten. Wereldwijd lijden meer dan 85% van de mensen hieraan. Acne komt het meeste voor tussen de 15 en 24 jaar, maar wordt ook gezien bij volwassenen. Hoewel de volledige pathogenese nog steeds niet volledig begrepen is, zijn er wel al verschillende oorzaken bekend, zoals androgene stimulatie van de talgklieren, abnormale folliculaire hyperkeratinisatie, obstructie van de talgklierfollikel en ontstekingen ⁽¹⁾. Acne staat bekend als een chronische ontstekingsziekte van de huid met ernstig nadelige gevolgen voor de levenskwaliteit van de patiënten ⁽²⁾. Om acne beter te begrijpen zijn er al tal van studies gedaan naar de pathogenese van acne. Het is bekend dat meerdere factoren zoals genetische, hormonale, ontstekings- en omgevingsinvloeden acne kunnen verslechteren of uitlokken ⁽³⁾.



Amanda Vermeulen



Dit artikel is geschreven door Amanda, samen met haar moeder eigenaresse van Erna's Beauty. Tijdens de opleiding tot Huidtherapeut schreef zij dit op wetenschap gebaseerde artikel. Wij als vakmagazine vonden het zeer interessant en besloten haar artikel te publiceren. Hieronder stelt Amanda zich in het kort voor.

"Ik ben Amanda 33 jaar en samen met Bas heb ik drie kinderen (Senn 8, Jill 6 en Mexx 4). Samen met mijn moeder ben ik eigenaresse van Erna's Beauty. Mijn Schoonheidsspecialiste diploma heb ik ongeveer 17 jaar geleden behaald en sindsdien ben ik nooit gestopt met leren en het behalen van nog mee diploma's (ik heb er ondertussen 19!). Momenteel ben ik bijna klaar met het derde jaar van de deeltijd opleiding tot huidtherapeut. Nog 1 jaar en dan ben ik Huidtherapeut. Tijdens deze opleiding heb ik mijn kennis al verder kunnen verdiepen en verbreden. Het schrijven van teksten in de vorm van bijvoorbeeld een blog heb ik altijd al erg leuk gevonden. Tijdens mijn laatste semester van mijn huidige opleiding kreeg ik de opdracht om leerdoelen te stellen. Ik heb er toen onder andere voor gekozen om mijn kennis over acne up-to-date te houden door een artikel te schrijven gebaseerd op wetenschappelijke studies. Dit artikel is het resultaat. Ik vind het belangrijk dat elke schoonheidsspecialist op de hoogte is van de laatste ontwikkelingen en kreeg daarom het idee om te kijken of ik mijn artikel kon publiceren in het vakmagazine. Via Aletta de Rooij, businesscoach Partners in Crème, heb ik contact gezocht met De Beauty Professional. Aletta en ik kennen elkaar ondertussen al heel wat jaren. Ik ben ongeveer haar eerste klant. Ik hoop dat elke specialist iets met dit artikel kan, want het is belangrijk dat we alle wetenschappelijke zaken over acne weten als specialist zodat we klanten nog beter kunnen helpen. Voor mijn opleiding heb ik nog veel meer gedaan en wie weet zie je dit ook nog eens terug in dit vakmagazine."



Er zijn veel medicijnen die een goede werking hebben tegen acne, echter kan de complexe behandeling die soms nodig is leiden tot een slechte therapietrouw waardoor niet altijd het beste resultaat wordt behaald. Veel medicijnen zijn al jaren hetzelfde. Er zijn de laatste 10 jaar bijvoorbeeld geen nieuwe producten gelanceerd en er is geen sprake van innovatie. Bovendien hebben de huidige medicijnen veel bijwerkingen. Zo veroorzaakt benzoylperoxide roodheid en maakt het de huid dun. Oestrogene hormonen zijn ongeschikt als behandeling voor jongens. Breed spectrum antibiotica kunnen leiden tot resistentie en het microbiom aantasten. Retinoiden kunnen een rode, pijnlijke huid met blaasvorming veroorzaken en de huid gevoelig maken voor zonlicht. Isotretinoïne heeft mogelijke bijwerkingen die kunnen leiden tot hyperlipidemie, abnormale leverfunctietest, verlies van nachtzicht, depressie en suïcidale gedachten. Daarnaast is deze stof uiterst gevaarlijk voor de foetus als de moeder dit slikt tijdens de zwangerschap ⁽⁴⁾. Door al deze (zware) bijwerkingen is het belangrijk dat wordt gekeken welke zorg het best is voor de acnepatiënt. Daarnaast is het van belang dat er een duidelijk onderscheid komt welke behandeling door welke zorgprofessional wordt uitgevoerd. Een betere interdisciplinaire samenwerking kan zorgen voor een betere zorg voor de acnepatiënt.

Antibiotica resistentie

Doordat er steeds meer resistentie tegen antibiotica is, zijn deze behandelingen steeds lastiger doeltreffend inzetbaar. Daarnaast is de aantasting van goede microbiomen in de huid en de niet doelbacteriën een belangrijk punt om bij stil te staan. Doelbacteriën zijn de bacteriën die bijvoorbeeld de infectie veroorzaken. Er wordt geadviseerd om lokale en orale antibiotica niet meer als mono- en polytherapieën in te zetten ⁽²⁾. Uit een studie van Goodarzi et al. kwam naar voren dat er met de behandeling van clindamycin tegen *P. acnes* in 1999 een resistentie van 4% was en in 2016 al 90,4%. Clindamycine is in Nederland het meest voorgeschreven antibioticum tegen acne ⁽⁵⁾.

**STUDIES HEBBEN AANGETOOND DAT
UV-STRALINGEN DE PROLIFERATIE VAN
TALGKLIJREN, DE AFSCHIEDING VAN TALG EN DE
EXPRESSIE VAN ONTSTEEKINGSBEVORDERENDE
CYTOKINES KAN VEROOZAKEN EN DAARMEE DE
ACNE KUNNEN VERERGEREN**

Antibiotica zijn de afgelopen jaren effectieve middelen geweest, echter geeft de wereldwijde toename van antibioticaresistentie een reden tot bezorgdheid. Er dient meer duidelijkheid te komen in de relatie tussen acne, het huidmicrobiom en antibioticabehandelingen, zodat er een betere behandeling komt voor acne en het herstel van een gezond microbiom ⁽⁶⁾.

Het microbiom en acne

Het is van cruciaal belang dat er een alternatieve behandeling komt voor microbe-gerelateerde ziekten. In een publicatie van Wang Y, et al. in 2018 wordt gepleit voor een potentiële vaccinatie aanpak tegen acne ⁽⁶⁾. Daarnaast tonen andere studies veelbelovende resultaten met microbiom gebaseerde therapieën. Zo kan het evenwicht tussen de microbiële leden worden verschoven, de werking van de immuuncellen kunnen worden beïnvloed en kan ziekte worden voorkomen terwijl het gezonde microbiom wordt hersteld ⁽⁶⁾.

Middelen om de goede bacteriën sterker te maken zijn pre- en probiotica. Dit zijn voedingssupplementen met levende micro-organismen. Ze hebben een gunstige invloed op de gastheer als zij op de juiste wijze worden geconsumeerd. Prebiotica bieden als voordeel pathogenen te bestrijden en de homeostase van het darm- en huidmicrobiom in stand te houden ⁽²⁾. Onderzoek naar de effecten van probiotica op het immuunsysteem, huidziekte, diabetes, kanker, leverziekte, hypertensie en urogenitaal stelsel heeft veelbelovende resultaten opgeleverd. Zo worden probiotica en prebiotica al op grote schaal toegepast in de dermatologie. Onderzoek naar de toepassing van probiotica bij de behandeling van atopische dermatitis, acne, eczeem, allergieën, huidveroudering, bacteriële en schimmelinfecties en chronische diabetische voetulcera heeft al veelbelovende resultaten opgeleverd ⁽²⁾.

De bijdrage van een goede huidverzorging bij acnepatiënten

Acne kan leiden tot infecties, littekenvorming en hypo- en hyperpigmentatie. Daarnaast kan het ook gevolgen hebben voor de psychische gesteldheid van de patiënt. De huidbarrière van acne patiënten is beschadigd wat zich uit in een aanzienlijk verhoogde talgafscheiding, een toegenomen waterverlies vanuit de epidermis en een verminderde hydratatie. Ook is er een verband tussen de mate van beschadiging van de barrière en de ernst van de acne ⁽⁷⁾.

Acne wordt veelal behandeld met geneesmiddelen en chemische therapieën. Hiermee wordt geprobeerd de talgafscheiding te verminderen, de opening van de talgklier glad te maken en het onder controle houden van infecties. Echter heeft dit vaak ernstige bijwerkingen zoals bacteriële resistentie en vernietiging van de barrierefuncties ⁽⁷⁾.

De zuidoost Aziatische richtlijn voor het behandelen van acne vulgaris wijst erop dat huidverzorging een zeer belangrijk onderdeel is bij behandeling van acne. Voornamelijk het reinigen, hydrateren en beschermen met zonnebrandcrème zijn hierbij belangrijk. Het gaat om huidverzorging met effectieve ingrediënten en biologische activiteiten die de barrièrefunctie van de huid herstellen, de bijwerkingen van de behandeling kunnen verminderen en een belangrijke rol spelen bij de behandeling van het onder controle houden van de acne (7-8). Daarnaast is het ook van belang om de derma-cosmetische producten te blijven gebruiken om het terugkomen van de acne te verminderen en voorkomen. Momenteel tonen steeds meer studies aan dat goede huidverzorgingsproducten in combinatie met de traditionele acne behandelingen de doeltreffendheid van de behandeling kunnen verhogen, de tolerantie van de patiënt kunnen verhogen en de therapietrouw kunnen verbeteren met een hoge veiligheid ⁽⁷⁾.

De eerste stap

De eerste stap in de verzorging van acne is de reiniging. De toename van talgafscheiding en verandering in de samenstelling van de talg bij acne patiënten leiden tot beschadiging van de huidbarrière. De toename van talg houdt ook verband met de groei van de cutibacterium acnes (voorheen P.acnes). Twee keer per dag reinigen met een milde reiniging kan bijdrage aan een verbeterde huidbarrière en minder acne ⁽⁷⁾.



Hydrateren

Hydraterende huidverzorgingsproducten zijn producten die het vochtgehalte van de epidermis verhogen, het herstel van de barrièrefuncties van de huid bevorderen, de droogheid en de afschilfering van de huid kunnen verminderen en de huid zacht laten aanvoelen ⁽⁷⁾. Uit onderzoek blijkt dat het ceramidegehalte in de huid van acnepatiënten verlaagd is. Ceramide is het belangrijkste bestandsdeel in het intercellulaire lipidenmembraan in de opperhuid, die als functie heeft het vochtverlies van de huid te reguleren. Daarom kan een crème met pseudoceramide bijdragen aan het vochtverlies van de huid en de huidbarrière herstellen en zo een bijdrage leveren aan de behandeling van acne vulgaris ⁽⁷⁾.

Uv-stralingen

Studies hebben aangetoond dat Uv-stralingen de proliferatie van talgklieren, de afscheiding van talg en de expressie van ontstekingsbevorderende cytokines kan veroorzaken en daarmee de acne kunnen verergeren. Bovendien zijn er veel traditionele geneesmiddelen tegen acne die de gevoeligheid van de huid voor licht verhogen. Het gebruik van een zonnebrandcrème kan de invloed van Uv-stralen op de huid verminderen. Wanneer deze crème ook hydraterende eigenschappen bevat, werkt dit ook bevorderend op de huidbarrières ⁽⁷⁾. Acnepatiënten hebben meer kans op post inflammatoire hyperpigmentatie. Dit kunnen zij met een zonnebrandcrème voorkomen. Over het algemeen wordt een breedspectrum zonnebrandcrème aanbevolen met een zonbeschermingsfactor van 30 of hoger ⁽⁷⁾.

Medische huidverzorgingsproducten

Medische huidverzorgingsproducten kunnen de barrièrefunctie van de huid herstellen en helpen bij het behandelen van huidziektes. Zij hebben de functie om de epidermis te herstellen, de huidbarrière te reconstrueren en irritaties en ontstekingen te voorkomen. Het belangrijkste werkingsmechanisme is de verhoging van het watergehalte en de lipidensamenstelling in de epidermis. Er zijn tal van ingrediënten in de medische huidverzorgingsproducten die een ondersteunende werking hebben bij de behandeling van acne. Zo biedt Niacinamide bescherming tegen UV-schade en heeft daarnaast ook een antibacteriële en sebastatisch werking. Salicylzuur heeft bacteriostatische, ontstekingsremmende en keratolytische eigenschappen. Retinol is een antioxidant met een ontstekingsremmende en anti-rimpelwerking ⁽⁷⁾. Hiernaast zijn nog tal van andere ingrediënten waarvan veel studies hun werking ondersteunen.

Voeding en acne

Veel studies hebben bevestigd dat overmatige consumptie van voedsel met een hoge glycemische index (GI) en/of glycemische load (GL) een belangrijke of verergerende factor is voor acne. Doordat de bloedsuikerspiegel verhoogd wordt zorgt dit voor een snelle vermeerdering van de keratinocyte. Daarnaast levert de toename van androgenen een bijdrage aan het stimuleren van meer talgafscheiding en acne ⁽⁹⁾.

De negatieve rol van zuivelproducten, waaronder melk op acne wordt door vele studies ondersteund. Volgens deze studies maakt het niet uit of de melk vol of mager

**HET ETEN VAN VEEL
VERZADIGDE VETZUREN
EN TRANSVETZUREN
HEEFT EEN NEGATIEVE
INVLOED OP ACNE**



is, maar de melk dient wel vaker dan drie keer per week geconsumeerd te worden. Acne zou het gevolg zijn van hormonale bestandsdelen die in staat zijn de glycemische en insuline niveaus te verhogen ⁽⁹⁾. In een studie van Baldwin en Tan kwam naar voren dat acne verergerd zou kunnen worden door de wei-eiwitten en caseïne die in melk zitten. Dat zou verklaren waarom andere zuivelproducten zoals, boter of kaas niet dezelfde vergering geven op acne.

Het eten van veel verzadigde vetzuren en transvetzuren heeft een negatieve invloed op acne ⁽⁹⁾. Van chocolade zijn ook meerdere onderzoekers het eens dat dit negatieve gevolgen heeft voor acne. Het zou kunnen komen door cacao (rijk aan oliezuur en flavonoiden), melk en suiker ⁽⁹⁾. Naast chocolade en vet voedsel hebben ook eieren, frisdranken en zoute voedingsmiddelen een negatief effect op acne wanneer het drie keer per week wordt geconsumeerd ⁽⁹⁾.

Voedsel met een beschermend effect tegen acne

Gelukkig zijn er naast voedingsmiddelen die negatieve invloeden hebben ook voedingsmiddelen die een beschermend effect hebben op acne. Groenten (geel, groen blad, kruisbloemige, groene erwten) en fruit (groene bananen en watermeloen), wanneer zij minimaal drie keer per week worden geconsumeerd, hebben een ontstekingsremmende en antioxiderende werking op acne bij volwassen vrouwen en adolescenten. Echter dient hier meer gerandomiseerde placebogecontroleerde onderzoek naar gedaan te worden ⁽⁹⁾. Dit geldt ook voor de inname van vis, zoals witte vis en tonijn. Deze zouden huidontstekingen kunnen verminderen. Ook hierbij geldt dat meer gerandomiseerd placebogecontroleerde onderzoeken nodig zijn ⁽⁹⁾.

Het westerse dieet bevat een hogere verhouding van omega-6 tot omega-3 vetzuren. Van omega-3 vetzuren is aangetoond dat zij IGF-1 verminderen en dat zij onder andere betrokken zijn bij de talgproductie en folliculaire afsluiting ⁽³⁾. Uit een studie kwam naar voren dat acnepatiënten baat kunnen hebben bij een verhoogde consumptie van omega-3- en omega-6 vetzuren bijvoorbeeld door een verhoogde visconsumptie ⁽⁷⁾.

Al met al kunnen we concluderen dat een goede dagelijkse huidverzorgingsroutine en een gezonde leefstijl een enorme bijdrage leveren aan het voorkomen of verminderen van acne. Er worden gelukkig ieder jaar weer nieuwe onderzoeken gedaan naar de pathogenese en behandeling van acne. Want we weten steeds meer, maar er moet ook zeker nog heel veel onderzoek gedaan worden naar deze meest voorkomende huidziekte.

Literatuur

1. De Vries, F., Meulendijks, A., Driessen, R., Van Dooren, A., Tjin, E., & Van de Kerkhof, P. (2018). The efficacy and safety of non-pharmacological therapies for the treatment of acne vulgaris: A systematic review and best-evidence synthesis. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, 32⁽⁷⁾, 1195–1203. <https://doi.org/10.1111/jdv.14881>
2. Goodarzi, A., Mozafarpour, S., Bodaghabadi, M., & Mohamadi, M. (2020). The potential of probiotics for treating acne vulgaris: A review of literature on acne and microbiota. *Dermatologic Therapy*, 33⁽³⁾. <https://doi.org/10.1111/dth.13279>
3. Baldwin, H., & Tan, J. (2020). Effects of Diet on Acne and Its Response to Treatment. *American Journal of Clinical Dermatology*, 22⁽¹⁾, 55–65. <https://doi.org/10.1007/s40257-020-00542-y>
4. Bhadra, P., & Deb, A. (2020). A Literature Review Onacne Due to Hormonal Changes and Lifestyle. *Indian Journal of Natural Sciences*, 10(59), 18507–18521. https://www.researchgate.net/profile/Preetha-Bhadra-2/publication/342216449_A_Literature_Review_Onacne_Due_to_Hormonal_Changes_and_Lifestyle/links/5f64786792851c14bc840be9/A-Literature-Review-Onacne-Due-to-Hormonal-Changes-and-Lifestyle.pdf
5. Zorginstituut Nederland. (2021, 24 maart). Zorginstituut Nederland / GIP. <https://www.gipdatabank.nl/>. Geraadpleegd op 6 april 2022, van https://www.gipdatabank.nl/databank?infotype=g&label=00-totaal&tabel=B_01-basis&geg=ddd&item=D10AF
6. Xu, H., & Li, H. (2019). Acne, the Skin Microbiome, and Antibiotic Treatment. *American Journal of Clinical Dermatology*, 20⁽³⁾, 335–344. <https://doi.org/10.1007/s40257-018-00417-3>
7. Zhao, J., Wang, Y., Jiang, L., & Mu, Y. (2020). The application of skin care product in acne treatment. *Dermatologic Therapy*, 33⁽⁶⁾. <https://doi.org/10.1111/dth.14287>
8. Goh, C. L., Abad-Casintahan, F., Aw, D. C. W., Baba, R., Chan, L. C., Hung, N. T., Kulthanan, K., Leong, H. N., Medina-Oblepías, M. S., Noppakun, N., Sitohang, I. B., Sugito, T. L., & Wong, S. N. (2015). South-East Asia study alliance guidelines on the management of acne vulgaris in South-East Asian patients. *The Journal of Dermatology*, 42(10), 945–953. <https://doi.org/10.1111/1346-8138.12993>
9. Dall'Oglio, F., Nasca, M. R., Fiorentini, F., & Micali, G. (2021). Diet and acne: review of the evidence from 2009 to 2020. *International Journal of Dermatology*, 60⁽⁶⁾, 672–685.