

## Huidveroudering

Berg Clinic

### Wat is huidveroudering?

Huidveroudering is een natuurlijk proces waarbij de structuur en functie van de huid langzaam veranderen. Dit leidt tot een dunnere, minder elastische huid met fijne lijntjes, rimpels en pigmentvlekken. Huidveroudering wordt beïnvloed door zowel interne (genetische) als externe factoren zoals zonblootstelling, leefstijl en voeding.

### Hoe ontstaat huidveroudering?

Huidveroudering is het resultaat van twee processen:

#### 1. Intrinsieke (natuurlijke) huidveroudering

- Genetische factoren: Iedereen heeft een uniek huidverouderingsproces dat genetisch is bepaald.
- Langzamere celvernieuwing: Naarmate we ouder worden, vertraagt de aanmaak van nieuwe huidcellen.
- Verminderde collageen- en elastine productie: Deze eiwitten zorgen voor stevigheid en elasticiteit van de huid. Hun afname leidt tot verslapping en rimpels.
- Dunnere vetlaag en verminderde bloedsomloop: Dit maakt de huid kwetsbaarder en minder veerkrachtig.

#### 2. Extrinsieke (versnelde) huidveroudering

- Zonblootstelling (photo-aging): Uv-straling is de grootste veroorzaker van vroegtijdige huidveroudering. Het breekt collageen af en veroorzaakt pigmentvlekken en rimpels.
- Roken en alcoholgebruik: Verminderen de bloedtoevoer naar de huid, waardoor zuurstof en voedingsstoffen minder goed worden aangevoerd.
- Voeding en hydratatie: Tekorten aan vitamines (zoals vitamine C en E) en een lage vochtinname versnellen veroudering.
- Stress en slechte slaap: Dit verhoogt de aanmaak van vrije radicalen die gezonde huidcellen beschadigen.

### Hoe ziet huidveroudering eruit?

- Fijne lijntjes en diepere rimpels
- Droge en dunne huid
- Verminderde elasticiteit en stevigheid
- Pigmentvlekken en een ongelijkmatige teint
- Verslapping, vooral rondom de kaaklijn en wangen
- Vergrote poriën en een doffe uitstraling

### Is huidveroudering te voorkomen?

Huidveroudering is een natuurlijk proces en kan niet volledig worden gestopt, maar de snelheid en zichtbaarheid ervan kunnen wél worden beïnvloed door gezonde gewoonten en behandelingen.

### Welke behandelingen zijn er en kan veroudering worden verminderd?

Afhankelijk van de mate van huidveroudering en de wensen van de patiënt zijn er verschillende behandelingsopties:

#### 1. Preventieve maatregelen

- Zonbescherming: SPF 30 of hoger, dagelijks aanbrengen, ook in de winter.

- Gezonde leefstijl: Evenwichtige voeding, voldoende water drinken, niet roken en matig alcoholgebruik.
- Goede huidverzorging: Gebruik van antioxidanten, retinol en hydraterende crèmes.

## 2. Huidtherapeutische behandelingen

- Chemische peelings: Verwijderen dode huidcellen en stimuleren cel vernieuwing.
- Microneedling: Stimuleert collageenproductie en verbetert huidtextuur.
- Lasertherapie (meest effectief): Vermindert pigmentvlekken en verstevigt de huid.
- Medische stikstof plasma: Zorgt voor huidverstrakking en verbetering van fijne lijntjes.
- Radiofrequentie of ultrasound therapie: Stimuleert collageenproductie en verstevigt de huid.

## 3. Cosmetische behandelingen (medisch specialist)

- Injectables (botox en fillers): Verzachten rimpels en herstellen volume.
- Skinboosters: Hydrateren de huid van binnenuit en verbeteren de elasticiteit.

## Wat kunt u zelf doen?

- Bescherm uw huid tegen UV-straling met een zonnebrandcrème (SPF 30 of hoger).
- Hydrateer dagelijks met een vochtinbrengende crème.
- Gebruik antioxidanten zoals vitamine C en E om huidbeschadiging tegen te gaan.
- Eet gezond met veel groenten, fruit en gezonde vetten (zoals omega-3).
- Slaap voldoende en vermijd langdurige stress.
- Vermijd roken en overmatig alcoholgebruik voor een betere bloedcirculatie.

Huidveroudering is een onvermijdelijk proces, maar door een combinatie van gezonde gewoonten, huidverzorging en professionele behandelingen kan de huid langer gezond en stralend blijven.

\* De informatie in deze brochure is uitsluitend bedoeld voor algemene informatieve doeleinden en vormt geen medisch advies. Hoewel wij streven naar accurate en actuele informatie, kunnen wij niet garanderen dat alle verstrekte gegevens volledig, juist of up-to-date zijn.

\* Daarnaast bieden wij niet alle behandelopties aan. Wij raden patiënten aan om een Berg Clinic of uw huisarts te raadplegen voor persoonlijk advies, diagnose en behandelopties die het beste aansluiten bij uw specifieke situatie.

\* Wij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor eventuele schade of gevolgen die voortvloeien uit het gebruik van de informatie op deze brochure. Indien u vragen heeft over uw gezondheid, neem dan altijd contact op met uw arts of huidtherapeut.