

De **zachte** aanpak

Acne



Je hoeft niet voor elke kwaal naar de dokter. Voor je naar medicijnen grijpt, kun je misschien eerst één van deze zachte methodes proberen.

DOOR EVA VAN DRIESSCHE

HET PROBLEEM

Overactieve talgklieren zijn de boosdoeners bij acne. Vaak liggen hormonale schommelingen aan de basis, zoals in de puberteit, bij een zwangerschap of bij het al dan niet nemen van anticonceptie.

Acne ontstaat in vier stadia en elk stadium vraagt om een andere behandeling. Dermatologe Kim Lapière: "Eerst krijg je een **vettere huid** door die overactieve talgklieren: dit kun je behandelen met verzorgingsproducten. Maar als ook de huidvernieuwing hapert, kan dat teveel aan talg zich vervolgens ophogen en de talgklieren verstopten. Zit de verstopping aan de oppervlakte, dan kleurt het talg zwart door oxidatie en spreek je over **zwarte puntjes**. Diepere verstoppingen

blijven wit, dat zijn witte comedonen. Verzorgingsproducten met zuren kunnen de huidvernieuwing stimuleren. In een derde stadium kunnen deze ophopingen ook ontsteken, dan ontstaan er echte **puistjes en rode letsels**. Die ontstekingen worden door de dermatoloog aangepakt met antibiotica in pilvorm of zalf. In het vierde en zwaarste stadium van acne krijg je een overgroei van bacteriën wat **etterpuistjes** veroorzaakt. Dan is een kuur met antibiotica op voorschrift een mogelijke behandeling." Naast hormonen, kan bijvoorbeeld ook stress een belangrijke trigger zijn. Of een slechte spijsvertering. En ook voedselallergie zou de ontstekingsreacties van acne in de hand kunnen werken.