

BEKÆMP SUKKEREFFEKTEN



HUDTABLETTEN

Tilskud af livets enzym

På efterlysningen af antiglykationshjælp, kommer der bare én anbefaling retur fra den amerikanske hudlæge **Leslie Bauman**: GlisODin antiaging supplements. Der er tale om antioxidant SOD, også kaldet livets enzym, som allerede findes i vores celler, men med et dalende niveau.

Der er få ting, som kan øge mængden af SOD i kroppen, bl.a. ekstrakt af cantaloupe melon. En solid mængde studier hylder den gavnlige effekt, som især går ud på evnen til at neutralisere de aggressive og ødelæggende iltmolekyler (de såkaldte fri radikaler) – molekyler der opstår, når vi spiser for sødt, for fedt eller overdyrker solen. ca. 500 kr. på Glisodinskin.com, ligesom vitaviva.com har SOD-tilskud.

STRYGEJERNSEFFEKT

Opdrag huden med A-vitamin

Det er ikke for sjov, at indholdsstoffet retinol i hudpleje bliver kaldt for strygejernsvitaminet – for netop A-vitamin (retinol) kan glatte huden og fylde ens underliggende springmadras op med kollagen. Der findes smørbart flere styrker af vitaminet, og afhængig af hudtype kan det være en god idé at starte langsomt, evt. bare hver anden aften. Der er samtidig tale om et skrøbeligt stof, så hold øje med producenter, der har specialiseret sig i A-vitamin, som bl.a. **Beauté Pacifique**, **Environ** og **Verso**. Dermalogica har lavet en smart version, hvor der følger en buffercrème med, så det er muligt at ruffe langsomt op. Dermalogica.dk, 745 kr.



/AKP



ALDERSFJENDE

Lovende Loréal patent

“Fighting age at it's roots – glycation”, lyder det slagkraftigt fra **SkinCeuticals**, og netop intentionen med glykation er både fornuftig og fremsynet, hvorimod det med at bekæmpe alder kan give grumme dødsassociationer, selvom vi godt ved, hvad de mener. Cremen indeholder en god mængde antioxidant og et højt indhold (30 pct.) af det patenterede sukkerstof (døbt Proxylane), hvis formål er at agere stopklods i forhold til den karamelliserende glykationsproces – alt sammen blandet med mineraler og et fugtmættende miks af glycerin og silikone. Nage.dk, 1435 kr.

/AKP

Din hud afspejler dit sukkerindtag

Det er ikke løs snak, men et faktum, at sukker har betydning for, hvor pæn din hud kan blive – eller det modsatte. Specifik kost, et par smørbare anbefalinger og nye målemetoder sætter spot på glykation, som det hedder, når sukker går i huden på den dårlige måde

Af Anette Kristine Poulsen

Måske husker du dengang, man sagde: “Jeg er snart 18”, når dørranden tjekkede ens alder. Hvem der bare havde vidst, at det blot krævede et så lidt greb i sukker-skålen at komme til at se ældre ud. Det modsatte gælder, når vi vil se friskere ud længere.



Første gang vi i Børsen skrev om slap sukkerhud og diverse eksperter sukkerforskrækkelse i forhold til huden var i 2008. Dengang rystede vi lidt på hovedet – det gør vi knap så meget nu, hvor sukkerramt hud er så meget i spil, at der er kommet måleparater på banen.

I USA hører hudlæge **dr. Nicolas Perricone** til dem, der taler højt om, hvor skidt sukker er for huden, og han påstår, at han ligefrem kan identificere en kagedejshud, når han ser den. Den danske hudspecialist og kosmetolog med base i Los Angeles, **Ole Henriksen**, siger det samme.

Måske er det ikke så tosset at melde sig ind i klubben af sukkersure, amerikanske hudeksperter, for der er efterhånden tilstrækkeligt bevis for, at det hvide drys får hudens protein, kollagen, til at stivne – og som afspejler sig i rynker og usmidig hud.

Sukker ødelægger cellerne

Nu er det til at måle, hvor sukkertive vi er. Det handler om processen, som hedder glykation, der karamelliserer vores kollagen, så det bliver stift og

får huden til at krølle – lidt på samme måde, som vådt tøj klister til kroppen. Glykation sker, når (for meget) sukker binder til vores dna, proteiner og lipider og gør dem ude af stand til at fungere optimalt.

I en tid, hvor det spås, at mange af os lader til at blive 100 år, vil mange gerne se friskere ud længere. For meget sukker kan føre til inflammation, som, når den bliver kronisk, resulterer i celleødelæggelse. Og så opstår balladen med en acceleration af pigmentering, rynker og tab af elasticitet.

Forskellige sukkerprofiler

Spørgsmålet er, hvor meget sukker er for meget? Og hvor lidt skal der til, før det hvide drys kan spottes, hvis man nu skulle møde dr. Perricone på gaden? Det findes der ikke et enkelt svar på, for

vi har forskellige sukkerprofiler, altså varierende insulinrespons, og den personlige insulinrespons er afgørende, forklarer professor og hudlæge **Peter Bjerring**. Hvis man har kortvarig stigning i blodsukkeret og et omgående fald, er der intet problem.

“Hvis man derimod, som jeg selv, har en relativ lang udfasningstid, er man ikke blot i risiko for at få sukkersyge, men også for at få den mindre flatterende sukkerhud,” siger han.

Hvad skal man så gøre? Overvejende ligger svaret lige for: Minimér indtaget af sukker. Men igen: Hvor går grænsen mellem lidt og meget?

Mål dine sukkerskader

Det er jokeren og sandsynligvis årsag til, at der begynder at dukke måleudstyr op, hvor tanken er, at man på samme måde som med kolesteroltal og blodtryk kan måle, om man har faretruede sukkerhud.

Ifølge Peter Bjerring er huden særlig nem at komme til i forhold til at måle niveauet for glykation.

Vil man tjekke glykations-skaderne i sin hud, kan den såkaldte Trueage scanner muligvis være et bud, ligesom Bjerring selv overvejer at introducere et optisk måleudstyr på Privathospitalet Mølholm i Vejle, hvor han holder til.

MODVIRK sukkerskader

Kost: Kanel, ingefær og rosmarin, alfa-liponsyre, grøn te og antioxidanterne C- og E-vitamin og muligvis carnosin.

Smørbare hjælp:

A-vitamin, muligvis zink og et lovende sukker-mole-kylestof fra birke-træssaft, som Loréal har taget patent på (Proxylane) – et stof, der måske kan blokere for glykation.

Arkivfoto: Polfoto

Hvor meget er for meget? Hvor lidt skal der til, før det hvide drys kan spottes?

“På den måde vil det være hurtigt at vejlede kunderne, fordi nogle skal passe mere på end andre,”

forklarer han. For mange kan det være svært at leve så stringent som f.eks. Ole Henriksen, der smager en muffin i ny og næ, men altid lader det blive ved en bid eller to. Derfor er det presserende spørgsmål nærmere, om den fæle glykationsproces kan modvirkes?

A-vitamin som hjælper

Smørbart er det svært, fordi der savnes dokumentation. Bortset fra A-vitamin, som er et veldokumenteret indholdsstof i hudpleje, når det gælder evnen til at opdrage hudcellerne. Al hud vil i selskab med A-vitamin producere sundere og mere velformede celler, så alfabetets førstedame vil altid arbejde på at skabe balance – også hos sukkerramte celler.

Derudover viser det seneste studie fra primejournal.com (marts 2016), at følgende kost og kosttilskud tyder på at kunne trække modsat: Kanel, ingefær og rosmarin, alpha-liponsyre, grøn te, C- og E-vitamin.

Mens vi (utålmodigt) venter på, at målemulighederne bliver mere udbredte, er den hurtigste løsning at økonomisere med de søde sager. Og selvfølgelig nyde, at også en kage kan gøre glad – og dermed være livsforlængende. Sukkerhud eller ej.

anpo@borsen.dk

A.G.E. og sukker

Pudsigst nok lyder forkortelsen age, men A.G.E står for “Advanced Glycation End-products”, som er skadelige sammen-sætninger, der opstår, når over-skydende sukker binder sig fast til vores proteiner.

Mennesket er en slags proteinmaskine, og vi har brug for et godt maskineri. Resultatet kan derfor give helbreds-mæssige problemer og ikke mindst for tidlig ældning af krop og hud.

Derfor sigter flere eksperter mod, at vi skal have mulighed for at måle vores personlige AGE-niveau som et nøgletal – på samme måde som eksempelvis BMI og blodtryk.

Ens AGE-niveau vil også påvirkes af de livsstilsfaktorer, vi ved, har indflydelse på vores velbefindende: søvn, motion og en for travl hverdag.

Læs mere på agefoundation.com