

Ditte Ingemann og Anette Kristine Poulsen

Opskriften på bedre hud i overgangs- alderen



Maden,
hudplejen
og
minuslisten

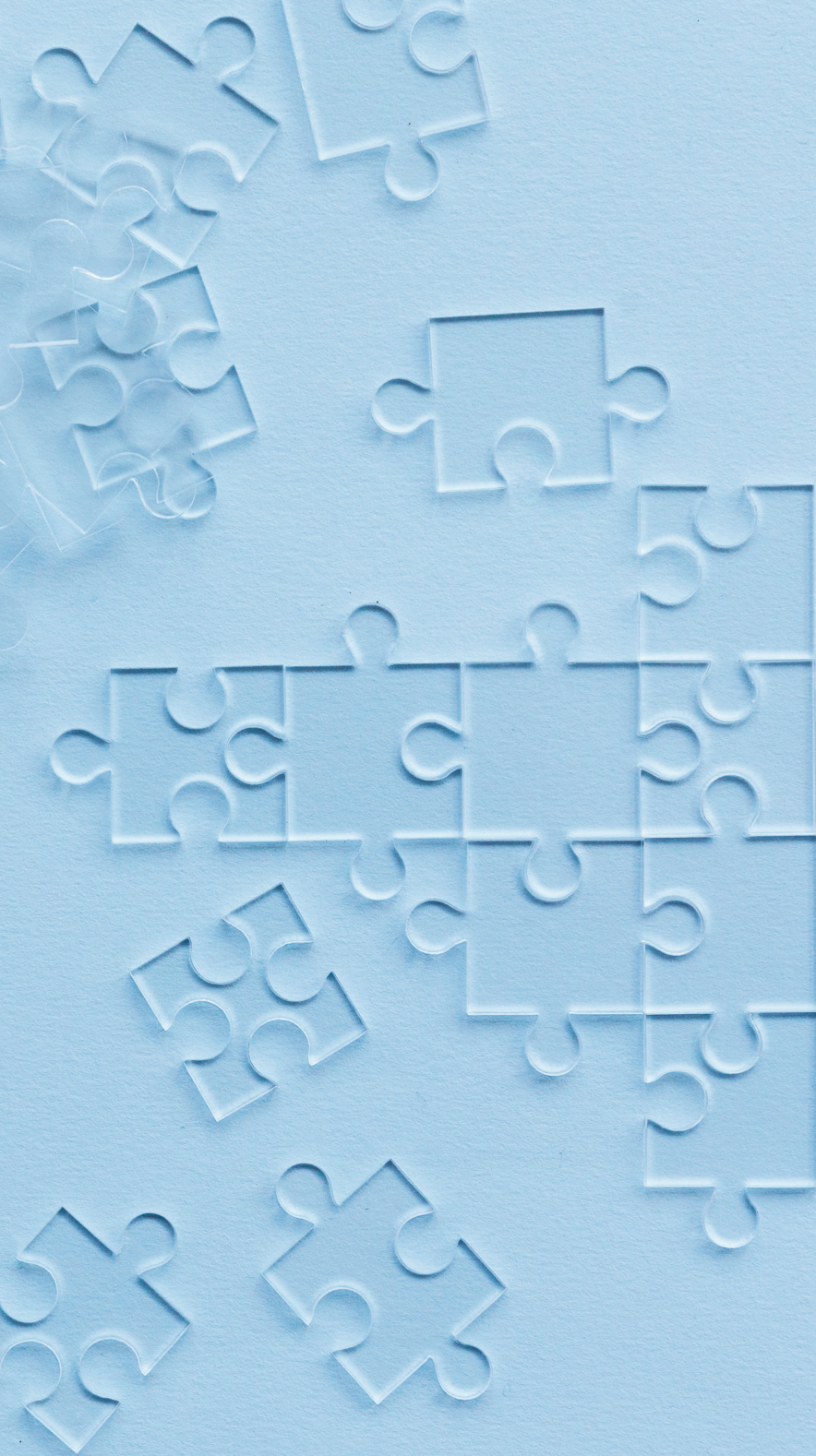
Fagligt afstemt med hudlæge Tina Holst Larsen

POLITIKENS FORLAG

The background of the entire page is a light blue color with a pattern of embossed puzzle pieces. The pieces are scattered across the surface, creating a textured effect. The text is overlaid on this background.

03.

Brikkerne i hormon- puslespillet



Hormoner er en slags kemiske budbringere. Små GLS- og DAO-medarbejdere, der drøner rundt med beskeder og pakker fra den ene del af kroppen til den anden.

Organer som æggestokke, binyrer og hypofyse producerer kønshormonerne, som er involveret i et hav af funktioner, såsom vækst, immunsystem, reproduktion, stofskifte og sågar sult og stress. Når niveauerne falder eller ændrer sig, kan de bringe kroppen ud af kurs og påvirke vores største organ, huden.

Aldersforandringer kan selvfølgelig også komme udefra på grund af for meget UV-stråling, dårlig livsstil eller påvirkning fra forurening. Den aldring, der kommer indefra, er styret af kroppens biologiske ur, og her spiller blandt andet gener, ændring i fedtproduktion og ikke mindst hormonerne en rolle – også for huden.

HORMONSKRÆK OG SKØNHEDSBOLSJER

Når vores hormonniveauer dykker i overgangsalderen, kan det som regel mærkes mange andre steder end i huden. Det er da heller ikke hensynet til huden, der får en læge eller gynækolog til at udskrive hormoner på recept.

“Hormoner er ikke skønhedsbolsjer,” som gynækolog Christine Felding formulerede det i bogen *Bedre hud med årene*, og det er selvfølgelig sandt. Samtidig er det på tide, at vi holder op med at frygte hormoner og i stedet ser dem som reel hjælp mod gener som hjernetåge, hestigninger, invaliderende søvnmangel eller ledsmerter, der kan bringe mange tæt på en nedsmeltning.

Hormonskrækken startede for 23 år siden, da det amerikanske forskningsstudie Women's Health Initiative offentliggjorde resultater, der satte hormontilskud og en øget risiko for blodpropper, slagtilfælde og brystkræft ind i samme ligning.¹ Konklusionerne i studiet blev senere tilbagevist, ligesom det er slået fast, at mange kvinder kan forbedre deres liv væsentligt gennem hormontilskud. Forebyggelse er i dag blevet et ord, der flere steder bliver koblet sammen med hormonhjælp.

Selvom hormoner ikke bliver udskrevet på recept som skønhedsbolsjer, har de indflydelse på huden. Vi producerer i første omgang selv alle brikker til et

hormonpuslespil i balance, og det er den produktion, der falder eller svinger i overgangsalderen. Balancen forrykker sig, når "brikkerne" begynder at ændre facon eller dale til et minimum. Her er de vigtigste:

ØSTROGEN – DEN STØRSTE BRIK

"Estrogen is a magic bullet for your skin and vaginal health." Sådan beskrev en Vogue-overskrift sidste år hormonet, der efterhånden har fået et ry som wonder drug. Årsagen er, at østrogen gavner alt fra hudens fugtmætning til nattesøvn og knoglesundhed. Listen er lang, fordi der er østrogenreceptorer i stort set hele kroppen.

Modsat hvad mange tror, danner ikke kun kvinder, men også mænd østrogen. Derudover er det mest korrekt at tale om østrogen i flertal, fordi der er flere slags. Her er de tre vigtigste østrogener:

Østradiol (E2) – det mest potente og dominerende østrogen i menstruationscyklussen.

Østron (E1) – en slags lagerhormon, der bliver lavet om til østradiol, hvis der er behov for det.

Østriol (E3) – et lidt svagere østrogen, som blandt andet sørger for at holde alle slimhinder i kroppen fugtige.

Vi producerer de tre former for østrogen gennem hele livet, men når menstruationen stopper, er der markant mest østron tilbage. Alle tre typer påvirker hudens tykkelse, fugtmætning og måden, vi danner rynker på, ligesom de sikrer, at huden producerer kollagen. Østrogener regulerer også vores

produktion af de såkaldte GAG's (glykosaminoglykaner), og danner vi ikke nok af dem, bliver huden dehydreret og kløende.

Som du kan se, er der mange gode grunde til, at overgangsalderens tab af og ikke mindst svingninger i østrogen let giver bøvl med huden. Også antallet af blodkar daler med østrogenniveauet, og det forklarer, at huden kan blive blegere. Desuden svækker et lavere østrogenniveau de celler, som spiller hovedrollerne i hudens liv, nemlig:

Keratinocytter – en type celler, der fungerer som en slags byggemester og samtidig som et værn, så huden modstår skader, infektioner og tørhed.

Melanocytter – celler i overhuden, som skaber pigmentet melanin, der ikke bare bestemmer vores hudfarve, men også beskytter mod UV-stråler.

Fibroblaster – en vigtig del af vores bindevæv. Det er her, hudens kollagenfabrik holder til.

Situationen er modsat, når der er ekstra høj hormonaktivitet, som for eksempel under graviditet og ved brug af p-piller. Her mangler huden normalt ikke fylde, men dens pigmentering kan gå amok. Mange har oplevet at udvikle en såkaldt graviditetsmaske af pigmentpletter i ansigtet. Også her er hormonerne på spil og forårsager såkaldt melasma – et bevis på, hvor stor effekt hormoner kan have på huden.

TESTOSTERON – DEN MANDLIGE BRIK

Selvom østrogen er den største brik, har også andre hormoner indflydelse på huden. Kvinder har ligeledes det mandlige kønshormon testosteron, men i mindre grad. Testosteron gør ofte mænds hår kraftigere og deres hud tykkere. Grænsende til uretfærdigt indeholder mænds hud cirka 25 procent

mere kollagen end kvinders, ligesom mænds hud generelt er mere fedtet. Årsagen er overvejende testosteron, som styrer hudens produktion af talg.

Netop hudens fedtniveau har betydning for alle, som hudlæge Peter Bjerring formulerer det: "Fedtet hud ser friskere ud end tør hud, fordi den biologisk set holder sig yngre længere. Det er værd at vide, at hudaldning og kronologisk alder ikke altid følges ad. Hos de heldige, hvor huden ældes langsommere, forbliver den fedtet længere – og hos dem, hvor huden ældes hurtigt, ses ældningen ofte som tør og rynket hud."

Det er blandt andet overgangsalderens nye fordelingsnøgle mellem østrogen og testosteron, der forklarer pludselige anfald af voksenakne, men man kan også opleve det modsatte: at få mere tør hud, når niveauet af testosteron daler. Nogle gange i en helt skør og temmelig udfordrende kombination: Mere tør hud med udbrud af akne.

PROGESTERON – DEN SUPPLERENDE BRIK

Her har vi et hormon, der hjælper med at regulere kvinders menstruationscyklus og understøtte graviditet, fordi det sørger for, at fosteret kan sidde fast i livmoderslimhinden. Ordet progesteron kommer af "pro gestation," der betyder "før drægtighed". Det spiller også en rolle for hudens samarbejde med andre hormoner, især østrogen.

Får du østrogentilskud i overgangsalderen, er det vigtigt at supplere med progesteron for at beskytte slimhinden i livmoderhulen – medmindre du har fået fjernet livmoderen. Det er i øvrigt vist, at tilskud af progesteron forbedrer sexlyst og søvn, fordi det aktiverer det parasympatiske nervesystem og derfor virker beroligende.

DHEA – DEN OMSKIFTELIGE BRIK

DHEA er forkortelsen af dehydroepiandrosteron og et hormon, vi normalt danner i binyrerne. Det spiller en rolle i produktionen af andre hormoner som testosteron og østrogen. Ud over at være med til at beskytte huden gavner DHEA også kollagenproduktionen. DHEA kan omdannes til testosteron ved behov, og derfor kan høje niveauer af DHEA medvirke til akne, der som nævnt hænger sammen med en overvægt af mandlige hormoner. Let er det ikke at finde balance, for lave niveauer kan svække immunforsvaret.

HGH – DEN LIDT FOR STIMULERENDE BRIK

HGH er forkortelsen for *human growth hormone*, og det producerer vi naturligt i hjernens hypofyse. Det er kendt som et kontroversielt væksthormon, der – hvis man får fat i det som kunstigt tilskud – ikke bare kan gøre hud og muskler fyldigere, men også kan få andre organer til at vokse, hvilket ikke er ønskværdigt.

GYNÆKOLOGENS ANBEFALINGER

I forhold til huden og dens ældning er hormonerne én blandt flere brikker i et endnu større puslespil. Gynækologer kan gøre os klogere på det emne, og derfor skal du nu møde Dorthe Snejbjerg, som er gynækolog og ph.d.

Ud over at drive en fysisk klinik deler hun evidensbaseret viden om gynækologi, hormoner og overgangsalder på sin Instagramprofil @gyndoktor.

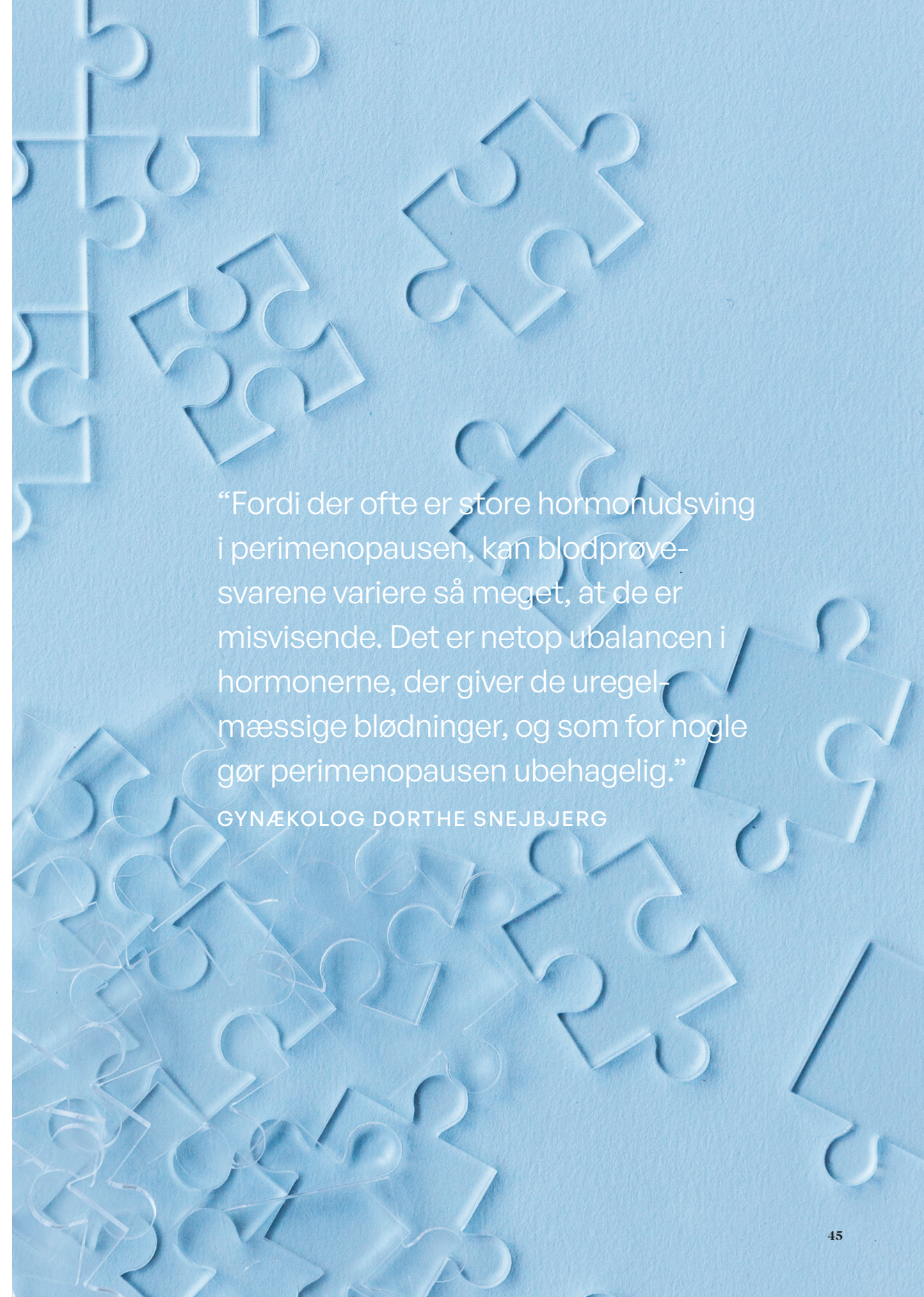
Hvad er den typiske hormonbehandling ved bøl i overgangsalderen?

“Både gynækologer og praktiserende læger kan udskrive hormonbehandling, der som oftest består af østrogenvarianten østradiol og bioidentisk progesteron. Det smarte er, at behandlingen i dag er til at justere. Du kan i samråd med lægen dosere op og ned.

Det absolut sundeste er at optage hormonerne via huden – enten som gel, spray eller plaster på arme eller lår. Nogle ønsker bare at tage toppen af deres gener, mens andre går efter hele pakken og fuld lindring. Det er dog vigtigt at undgå overdosering, som kan give brystspændinger, vægtøgning, hovedpine og oppustethed.

Det er afgørende at tage progesteron sammen med østrogen – helst bioidentisk progesteron – for at beskytte livmoderhulen. Er man i perimenopausen, men bløder stadig og har brug for prævention, skal man overveje den syntetiske og stærkere variant, gestagen, som beskytter mod graviditet. Til det formål er bioidentisk progesteron ikke kraftigt nok.

Mange kvinder genvinder tilliden til deres krop, når de begynder på østrogenbehandling med individuel dosering via gel, plaster eller spray. De kan mærke sig selv igen – og ikke mindst, om de er i balance.”



“Fordi der ofte er store hormonudsving i perimenopausen, kan blodprøvesvarene variere så meget, at de er misvisende. Det er netop ubalancen i hormonerne, der giver de uregelmæssige blødninger, og som for nogle gør perimenopausen ubehagelig.”

GYNÆKOLOG DORTHE SNEJBJERG

Hvordan foregår en er-jeg-i-overgangsalderen-konsultation hos dig?

“For at kunne lægge en plan spørger jeg ind til livsstil, herunder rygning, alkohol, kost og motion. Det er undervurderet, hvad man selv kan gøre for at holde sig sund og undgå at aktivere de gener, der kan føre til sygdom. Det er dokumenteret, at alkohol, stærk mad og rygning ligefrem trigger overgangsalder-symptomer, ligesom vi ved, at 30 minutters motion om dagen nedsætter hedeture med op til 30 procent og sænker risikoen for brystkræft med cirka 50 procent.

Jeg tjekker blandt andet kolesterol, blodtryk og vægt – som alt sammen fortæller om en eventuel risikoprofil i forhold til at bruge hormoner og ikke mindst, hvor længe man må fortsætte med dem. Den medicinske slagplan bliver lagt, så den tager hensyn til risikoprofil, livsstil, hvor i overgangsfasen man er, og hvor meget symptomerne påvirker ens livskvalitet.”

Er det så også en god idé at få tjekket sine hormonniveauer?

“Nej, ikke umiddelbart – og det er der flere grunde til. Det er svært for en læge at tolke de svar, som en blodprøve giver. Værdierne er sjældent til hjælp, hvis du er i perimenopausen, altså optakten. Her er det mere brugbart at se på blødninger og symptomer. Er blødningerne uregelmæssige, og har man samtidig andre symptomer som hedeture, ledsmerter, hjernetåge, søvnbesvær og mangel på energi, ja så lugter det langt væk af perimenopause.

Fordi der ofte er store hormonudsving i perimenopausen, kan blodprøvesvarene variere så meget, at de er misvisende. Det er netop ubalancen i hormonerne, der giver de uregelmæssige blødninger, og som for nogle gør perimenopausen ubehagelig.

Blodprøver kan til gengæld bruges til at bekræfte, om overgangsalderen er indtrådt. Her måler vi på FSH, det follikelstimulerende hormon. Er det forhøjet, tyder det på, at overgangsalderen er på vej. Er to målinger med cirka fire ugers interval begge høje, bekræfter det overgangsalderen. Det betyder, at en eventuel hormonspiral kan fjernes, for det er ikke længere muligt at blive gravid.”

Hvilke grunde kan der være til at fravælge hormoner?

“For den tredjedel af kvinder, der uden symptomer glider ind i overgangsalderen, er hormoner ikke relevante. Så er der en tredjedel, der oplever moderate og acceptable symptomer, og som kan overveje hormoner. Statistisk set vil den sidste tredjedel have så kraftige symptomer, at det påvirker deres livskvalitet i en grad, så jeg synes, de bør få hormoner.

Desværre frarådes systemiske hormoner – altså hormoner, der virker i hele kroppen – hvis man tidligere har haft brystkræft. Men omkring 80 procent af alle kvinder i overgangsalderen oplever tørhed i slimhinderne, og for dem er lokal hormonbehandling i form af stikpiller, hormonring eller creme en mulighed. Også selvom man har haft hormonfølsom brystkræft. Den behandling kan vi bruge hele livet, hvis der er brug for det.

Jeg tilbyder altid kvinder, der begynder i hormonbehandling, en opfølgning. Nogle ender med at vælge hormoner fra igen, fordi det ikke føles rigtigt, og de for eksempel oplever, at deres migræne bliver værre, men de fleste vil opleve en forbedring. Vi er forskellige, og der er flere muligheder. Dels kan man vælge systemisk eller lokal behandling, og dels kan man kigge på dosering og varighed.”

Hvordan påvirker det huden at supplere med hormoner som østrogen?

“Hudens tykkelse og kollagenindhold stiger i gennemsnit med cirka 10 procent hos kvinder, som får hormontilskud i mindst seks måneder. På elasticiteten ses dog ingen effekt.”

Hvordan anbefaler du at spise i overgangsalderen?

“Antiinflammatorisk. Det er den kostretning, som i flest studier har effekt på vores samlede sundhed, herunder overgangsalderen. Lad mig fremhæve den positive virkning som omega-3 – helst via maden, men ellers som kosttilskud – har på de ledsmerter, mange kvinder får i overgangsalderen. Især når de samtidig dyrker motion med tunge vægte, som styrker knoglerne og modvirker osteoporose.”

Kilder:

Kapitlets tekst om hormonernes betydning er fagligt afstemt med gynækolog Dorte Snejbjerg.
1. WHI, JAMA. 2002;288(3):321-333. doi:10.1001/jama.288.3.321



Foto: Petra Kleis

Sara Bro

Jeg ligner min alder, og det er okay

SARA ER TV- OG RADIOVÆRT HOS DR OG 50 ÅR

Ud over at have fået kemo som ung har jeg kun én æggestok, og det betød en tidlig overgangsalder til mig. Jeg kan med stensikkerhed konstatere, at jeg som minimum er i perimenopausen.

Den begyndte for alvor i 2022, hvor mine menstruationer flippede uregelmæssigt ud, og natten pludselig bød på hedeture. Jeg gik til lægen og indledte en intensiv researchfase. Studerede alverdens kosttilskud og udspurgte mine veninder, for jeg anede ikke en skid om overgangsalder. Jeg ser mig selv som et rimeligt oplyst menneske, men her var jeg blank.

Jeg begyndte at lytte til podcasten *Huberman Lab*, som i en episode dykker ned i emnet hormontilskud i overgangsalderen. Det gik op for mig, at hormontilskud til kvinder i overgangsalderen nærmest er no go herhjemme, mens jeg kan forstå på veninder i USA og England, at det er helt normalt i udlandet.

Hos lægen fik jeg udskrevet en østrogengel, som skal smøres på lårene. Den har hjulpet på hedeturene. Jeg trænede i forvejen to gange om ugen med en personlig træner. Dels føles det rart, og dels vil jeg gerne være stærk. Det er otte år siden, jeg for alvor begyndte at gå efter at øge muskelmasse – og de sidste fire år har jeg også taget kollagentilskud. Jeg kan mærke, at den kombination er god for mit system.

Alligevel kan jeg godt se, at min hud er løsere. Det er, som om det yderste lag er blevet tyndere, og på kroppen er der dukket appelsinhud og strækmærker op. Ikke at det generer mig for alvor. Jeg er 50, og det kan jeg ret godt lide at være, så jeg har ikke tænkt mig at gøre noget ved det. Jeg ligner min alder og gider ikke bruge penge på det.

Det gad jeg til gengæld, da jeg som 27-årig blev gråhåret. Det føltes hverken cool eller alderssvarende. Selvom jeg har glædet mig til at ligne Gunbritt, var det for weird en fornemmelse.

Sara Bros rutiner

Morgenrutine

Bare koldt vand i ansigtet og derefter fugtserum. Jeg har prøvet mange lækre ansigtsolier, men min hud bliver irriteret af dem. Den eneste olie, der fungerer for mig, er de blå dråber fra Raaw Alchemy, som jeg smører på under min creme. Jeg har altid haft kombineret hud, men fordi jeg nu er til den tørre side, fungerer det godt med en fed fugtighedscreme hele året rundt, ikke bare når det er koldt – og her elsker jeg Karmamejus serum-lotion.

Jeg slutter altid af med solfaktor og har brugt Rudolph Cares, siden den kom. Om vinteren supplerer jeg med lidt farve fra en BB-creme for at se levende ud.

Aftenrutine

Jeg renser artigt af, men det har jeg først fået for vane inden for de seneste år. Jeg bruger micellar water, men er også vanvittig glad for en beroligende cannabispens fra one woman-firmaet Cana Care. Derefter A-vitamincreme.