Ditte Ingemann og Anette Kristine Poulsen

Opskriften på bedre hud i overgangsalderen

Maden, hudplejen og minuslisten

Fagligt afstemt med hudlæge Tina Holst Larsen

POLITIKENS FORLAG

Indhold

Forord – Til kamp for huden i overgangsalderen 8
Hørt om overgangshuden 14
Anettes intro:
Når huden bliver en luftfattig ballon 16

1. Derfor sender overgangsalderen din hud på en rutsjetur 20
Skred af kollagen, fugt og hormoner 23
Pernille Melsted: Jeg dyrker hudpleje religiøst 24

2. Den omvendte teenagehud ... Sig mig, hvad foregår der? 28
Den ydre fugtsandwich 31
Eksfoliering 32
Den indre fedtsyrekur 32
Værd at vide om omega-3 33
Tina Holst Larsen: Min hud faldt sammen 34

3. Brikkerne i hormonpuslespillet 38
Hormonskræk og sundhedsbolsjer 40
Østrogen – den største brik 41
Testosteron – den mandlige brik 42
Progesteron – den supplerende brik 43
DHEA – den omskiftelige brik 43
HGH – den lidt for stimulerende brik 44
Gynækologens anbefalinger 44
Sara Bro: Jeg ligner min alder, og det er okay 48

4. Østrogengel som overgangsalderens wonder drug? 52
Else Marie Lissau: Jeg gik benhårdt efter ingrediensmålrettet hudpleje 56

5. Stenhårde rutiner, der giver resultater fra nu 28
Hudens behov ændrer sig – her er, hvad du kan gøre 62
Hudplejepyramiden 64
Hjælp, jeg tørrer ud 65
Hov, hvor blev min glød af? 67
Giv mig volumen-refill, tak 67
Hjælp, min hud går i teenageudbrud 68
Trine Gadeberg: Før brugte jeg kun creme, når jeg lige huskede det 72

6. Her er, hvad din hud kommer sovende til 76
NMN og NAD+ – wonder or not? 78
Drømmescenariet:
Hudlægens tricks til at sove godt 80
Sanne Gottlieb: Jeg lærte tidligt at pleje min eksemhud 84

7. Sukkerstiv hud, anyone? 88
Inflammationens onde cirkel 91
Hold på dit kollagen 93

Louise Stenbjerre: Sukker og alkohol
er giftsprøjter for mit system 94

8. Overgangsalderen er som
tændvæske på rosacea 98
Hold øje med triggere 101
Sådan pleaser du en rosacea-hud 102
Så hvad gør hudlægen ved rosacea? 103
Karina Von D'Ahé: Less is more,
når det gælder min hud 106

9. Hvad kan de professionelle
gøre for overgangshuden? **110**
Mine favoritter – massage,
hudbarriere-tjek og peeling 112
Maskinernes velsignelser – lys, laser og ultralyd 113
Mette Skjærbæk: Praktisér, hvad du prædiker 118

10. Hængepartier –
kæbe, hals og hænder **122**
Til en kæbelinje på flugt 124
Til halsen, der sakker bagud på plejepoint 126
Til hænderne, der er på overarbejde 128
Kroppen er muligvis det nye ansigt 130
Cecilie Beck: Huden på halsen
har det med at krølle 132

11. Din huds livretter midt i livet **136**
Dittes guide: Hent styrke og sundhed
i antiinflammatorisk kost - også til huden 138
Hjælp fra planterigets østrogener 140
Gode proteiner og næring nok 142
Husk at drikke nok 143
Minuslisten: Skær ned eller undgå 144
Pluslisten: Spis dette 146

12. Det første måltid **150**

13. Salater **174**

14. Aften: varme måltider **202**

15. Til den søde tand **230**

Opskriftsregister 250

Om forfatterne 252

Forord

Til kamp for huden i overgangsalderen

1000 tak, fordi du lige nu sidder med bogen *Opskriften på bedre hud i overgangsalderen*. Selv råbte vi ja i kor, da idéen kom på bordet. For vi har krydselsket hinandens fagområder, siden vi første gang mødtes i Go' Morgen Danmark for 10 år siden.

Anette går op i sund hud, der er rar at være i, og ved, at man kan forbedre sin hud. Det har hun nemlig selv haft brug for, da hun skadede sin hud ved som ung at dyrke solen alt for meget. Hun er optaget af fakta og viden frem for ammestuesnak og løfter om mirakler, så hun researcher, tjekker forskningsresultater, taler med hudlæger og studerer ingredienslister for at kunne give anbefalinger, der virker.

Ditte går op i dejlig mad, ernæring og kvinders sundhed. Hun laver mad, der er lige så smuk, som den er velsmagende og nærende – og fordi hun selv er født med atopisk eksem, interesserer hun sig også for huden. Hun ved, hvor meget et krast eksem påvirker det fysiske og mentale velvære.

Ditte ved også, at såkaldt antiinflammatorisk mad kan hjælpe, når østrogenniveauet falder, og overgangsalderens symptomer rammer i spektret fra blødt til ubarmhjertigt. Det samme kan de planteøstrogener, der findes i blandt andet hørfrø, sojaprodukter, nødder, fuldkorn og rødkløver.

Sammen vil vi klæde dig bedst muligt på til at passe på din hud. For hvad stiller man op, når overgangshormonerne raser, og man pludselig kan føle sig som en slags voksenteenager? Hvordan tackler man den hud, man kendte ind og ud, men som nu opfører sig anderledes eller som en, der er blevet støvsuget for al fugt?

Hvad er godt at smøre på, hvad er godt at spise? Hvad er løsningen, når man gerne vil gøre det så godt som muligt uden for meget besvær? Dét har vi sammen sat på formel. Ambitionen er, at det skal være veldokumenteret og nemt at gå til. Du skal ikke bruge tusindvis af kroner på hudpleje eller gro fast i køkkenet, fordi du skal tilberede sære retter dagen lang.

Både forskere og hudlæger er taget i ed, for en tredjedel af alle kvinder i overgangsalderen oplever svære gener, og gode råd og hjælp fra læger og gynækologer er afgørende. Men uanset hvor let eller hvor hårdt overgangsalderen rammer, vil langt de fleste opleve, at huden ændrer sig. Her vil en målrettet indsats gøre en forskel – både den fra en cremetube og den, der kommer fra køleskabet. Men vi er ikke ude i mirakelkure.

Forestil dig en teenager, der lever sundt, men er i gang med at skifte ham fra pige til kvinde. Gode vaner gør overgangen nemmere, men ingen vil vel forvente, at en teenager med humørsvingninger og hudorme kan føle sig eller se ud som før, hvis bare hun eller han spiser masser af gulerødder eller bruger en infrarød sauna.

Vi forandres for altid i puberteten, og overgangsalderen er endnu en overgang, du skal finde din nye hud i. Ingen kan gå ruten for dig, men vi kan hjælpe med at gøre den lidt lettere. For man kan gøre noget, også for sin overgangshud. Og du kan sagtens være så heldig, at det, du gør, også hjælper mod andet bøvl, du oplever i denne fase.

Bare vid, at det er fast arbejde. Det hjælper ikke med salat en gang om ugen, ligesom hudpleje, der står til pynt på hylden, ingen forskel gør. Det er den stenhårde daglige rutine, der batter.

Så spørger du: Kan jeg få bedre hud i overgangsalderen, er svaret et simpelt ja. Vil det batte at gå målrettet til sin hud? Absolut! Huden skal forsvares – især nu.

I de følgende 10 kapitler får du Anettes vejvisning i hudpleje, der gør en forskel. Du kan blandt andet læse om fugtsandwichen, hormonernes flugt, betydningen af søvn og sukker og hvad du kan gøre ved rosacea. Undervejs fortæller 10 kvinder om deres erfaring med overgangshud.

Vil det også gavne energiniveauet og huden at spise fornuftigt og ikke for meget? Ja, for pokker. Det kræver hverken en doktor eller en særlig hormonel tilstand at mærke forskellen i kroppen efter et besøg hos McDonald's versus en kæmpe portion hjemmelavet græsk salat. Opskrifterne i sidste halvdel af bogen er Dittes allerbedste forslag og rettesnore til mad, der nærer og beroliger din overgangshud.

Kærlig hilsen Anette & Ditte

05.

Stenhårde rutiner, der giver resultater fra nu af

Er der overhovedet nogen i den anden ende af SOS-linjen, hvis overgangshuden begynder at te sig? Ja, det er der. I modsætning til, hvad mange tror, virker hudpleje med det samme. Ikke på magisk vis, men lidt på samme måde, som det virker at børste tænder eller dyrke sport.

Der er en øjeblikkelig og en forebyggende effekt ved at blive ved med at børste tænderne morgen og aften. Det samme gælder vedligeholdelse og opgradering af huden med rens, solbeskyttelse, fugtmætning og metoder til at få mere glød i kinderne.

Der findes indlysende nok ikke vidunder-ingredienser. Vi er voksne og ved det godt. Den sikre rute er derfor at gå efter veldokumenteret indhold. Lad din hudpleje være komfortabel, og kør den på rutinen – igen ligesom med tandbørstning.

Bevares, der er indsatsområder, som kræver mere tid og tålmodighed. Solpletter opstår ikke fra den ene dag til den anden, og de forsvinder heller ikke på en nat, ligesom det tager tid at mætte trætte, tørre linjer med fugt og kollagen. Pointen er, at hudpleje virker, når du husker den.

HUDENS BEHOV ÆNDRER SIG – HER ER, HVAD DU KAN GØRE

Men ændrer huden sig ikke med alderen, og får den ikke brug for noget andet, sådan som vi er blevet fortalt i årevis? Jo, til en vis grad, bare ikke pr. automatik, som man kan fristes til at tro, hvis man svømmer hen i hudplejereklamer.

Hud er på tværs af alder en blandet badulje – tænk bare på teenagespektaklerne. Selv læner jeg mig op ad den amerikanske forfatter Joan Didion, som i bogen *Et år med magisk tænkning* siger, at "tiden er den skole, vi lærer af." Det gælder også i forhold til huden.

Ligesom det er muligt at blive klogere og komme i bedre form med årene, er det også muligt at få bedre hud og gøre noget ved pigmentpletter, rynker, forstørrede porer, sart, tør eller opfarende hud. Men noget sker der selvfølgelig med tiden, når blandt andet tyngdekraften sætter ind:

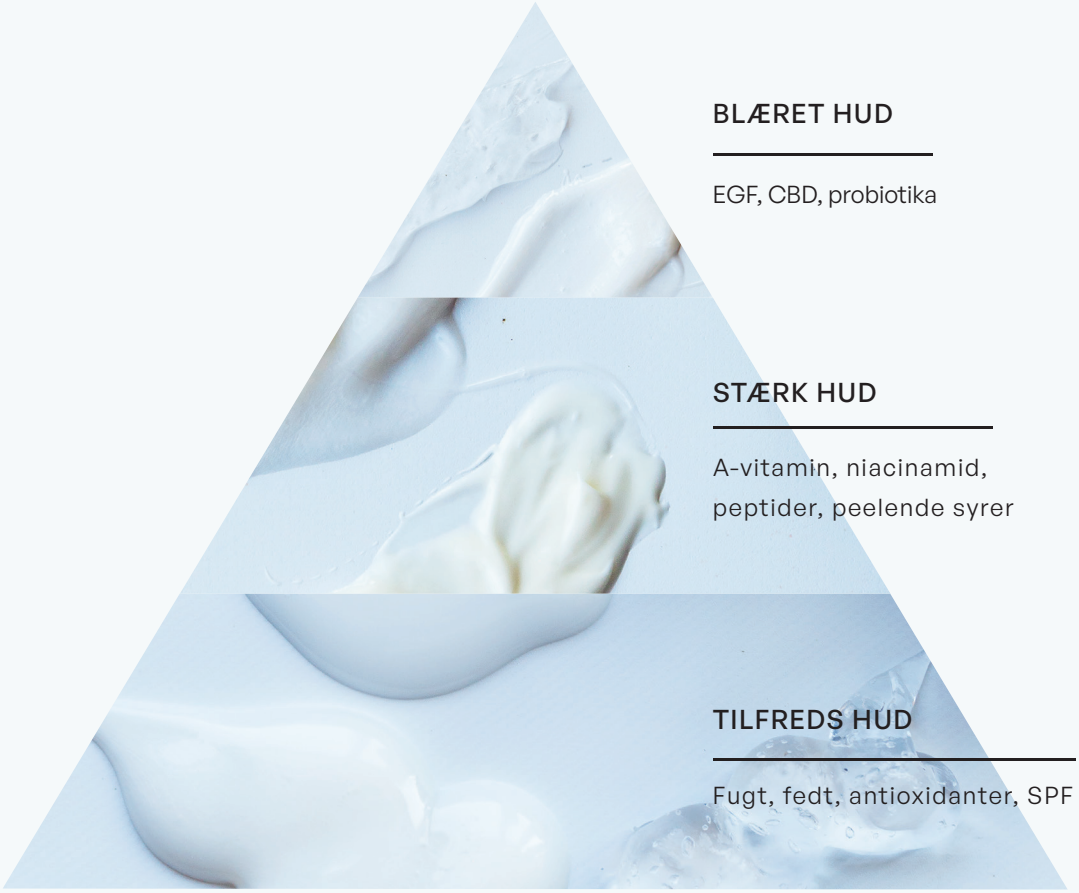
- Kæbelinjen får en sydgående agenda
- Huden bliver mere tør
- Kollagenmængden daler

De to sidste punkter er forholdsvis nemme at gøre noget ved, dels gennem en benhård rutine i form af fugtsandwichen fra kapitel 2. Dels ved at prioritere hudplejeindhold, der øger mængden af kollagen. Undgå marketingfælden med produkter målrettet såkaldt moden hud, for indtil videre kan ingen ingredienser afkode hverken alder eller køn. Gå i stedet konkret til værks.

Det handler først og fremmest om at give din hud det, som al hud har brug for. Uanset hvor skræddersyet og individuel nogen forsøger at gøre hudpleje, er det trods alt det samme overfladeorgan, vi alle sammen er udstyret med. Ingen af os har pels eller fjer.

Heldigvis er der både klar og uvildig dokumentation for, hvad der beskytter, fugtmætter og sågar fornyer huden, hvis du for eksempel har dyrket solen for heftigt eller været plaget af akne og er endt med ar. Der kan også være noget, du gerne vil have mere eller mindre af, for eksempel mere fugt og færre hidsige solpletter, men det handler mere om ønsker og personlige udfordringer end om alder.

Det afgørende er at investere i produkter med de ingredienser, som kan give det, du går efter. Hvis for eksempel et serum kalder sig for fugtmættende, så tjek det for indhold, der kan tiltrække og binde fugt. Her er det enkelt at læne sig op ad Hudplejepyramiden® på næste side og gå efter produkter med de ingredienser, du finder i den. Det er indholdsstoffer, som er bakket op af forskning, og som forstærker eller supplerer hinanden. De er gode at have i baghovedet, når vi kommer til de fire områder, som optager flest kvinder med overgangshud.



Hudplejepyramiden®

Inspireret af Maslows behovspyramide og kemiker Joe Lewis.
Viderebearbejdet af hudlæge Peter Bjerring og Anette Kristine Poulsen.

1. Hjælp, jeg tørrer ud

Når østrogenniveauet falder, bliver huden tyndere, og talgkirtlerne producerer mindre fedt. Derfor kan man føle sig tør i ansigtet på samme måde, som når tøj strammer om kroppen.

LØSNING

Hvis du renser ansigt to gange i døgnet, vil du med stor sandsynlighed mærke en lindring ved at nøjes med en enkelt gang, nemlig om aftenen. Det er her, det giver mening at fjerne UV-filtre, makeup og forurening, gerne med et ikke-skummende renseprodukt. At rense tør hud mindre kan ligefrem føles som at få et ekstra fugtserum foræret.

For nogle, eksempelvis dem med atopisk eksem, kan selv en enkelt gang rens med vand og et mildt renseprodukt om aftenen få huden til at føles stram og ukomfortabel. Lyder det bekendt, så prøv uden vand og med en parfumefri rensevand (micellar water) på en vatrondel.

Prioritér barrierestyrkende ingredienser i creme eller serum som for eksempel ceramider[1], fedtsyrer[2], lecitin[3] og squalane[4]. Ty konsekvent til fugt-sandwichen som den rækkefølge, dine hudplejeprodukter rammer huden på. På den måde bliver fugten forseglet i huden.

FUGTSANDWICHEN REVISITED

- Først det mest vandede, typisk et fugtserum
- Så det mere cremede, som regel en lotion eller fugtighedscreme
- Til sidst det fede i form af plantesalve eller et par oliedråber

Gør som Beautyspace-læser Sarah

Først bruger jeg en fugtspray med hyaluronsyre i et generøst lag, som jeg lader tørre lidt ind. Derefter serum. Eller jeg bruger to slags serum, hvor den ene er tynd og den anden tykkere, så creme, så solfaktor. Samme tur, men med A-vitamin i stedet for faktor, om aftenen. Det er også her, jeg bruger hyaluronsyre i et fugtserum på læberne med læbepomade eller noget andet lidt fedtet over. Det gør en stor forskel for mig. Om vinteren bruger jeg altid lidt olie øverst og federe cremer. Jeg bruger også et mere olieret renseprodukt om vinteren. Hele året tager jeg fiskeolie, drikker meget vand og spiser mange grøntsager.

2. Hov, hvor blev min glød af?

Det er muligvis for kækt at kalde begrebet moden hud for et markedsføringstrick. For der sker ændringer med alderen, bare husk, at heller ikke ung hud er ren halleluja. Alle livsfaser påvirker huden. Noget er midlertidigt, andet permanent. Hvor de fleste kommer over akne, er overgangshud lidt mere insisterende.

Når vi rammer optakten, altså perimenopausen, er omsætningen af sløve overfladeceller blevet langsommere. Det betyder, at der skal arbejdes lidt mere for at få glød, fordi de trætte og døde hudceller ikke længere forlader hudoverfladen med samme forfriskende hast, som da man var 25 år. Det kan betyde, at huden mister noget af sin evne til at reflektere lys.

LØSNING

Heldigvis er problemet nemt at fikse via eksfoliering, som fluks baner vej for frisk glød. Det kan lyde som en bogstavleg, men du har valget mellem peelende mælke- og frugtsyrer i form af de såkaldte alfahydroxysyrer (AHA)[5] eller de nært beslægtede, men fedtopløselige, betahydroxysyrer (BHA) med salicylsyre som bedste eksempel.[6]

Ord som eksfoliering og syre kan hos nogle vække gru, men der er ingen fare, medmindre du går for heftigt til værks. Resultatet er ofte meget tilfredsstillende. For når de sløve overfladeceller løsner sig, kan de ikke længere hobe sig op og give en trist og livløs overflade. Som bonus bidrager de eksfolierende syrer med at udjævne solpletter, ligesom de er effektive døråbnere for kollagenstimulerende ingredienser som A-vitamin, som vi gerne vil have ned i hudens maskinrum.

3. Giv mig volumen-refill, tak

Kollagen er ikke noget, vi giver hinanden komplimenter for at have meget af, men det burde det måske være. Der er nemlig tale om hele kroppens bindemiddel og hudens vigtigste byggesten. Kollagen, elastin og hyaluronsyre udgør tilsammen en elastisk suppe, som giver huden en springmadrasagtig fylde lige under overfladen. Så når vi danner mindre kollagen eller mishandler det, vi har – typisk med for meget sol eller sukker – bliver huden fladere og mere rynket.

LØSNING

Hold især øje med peptider, C- og A-vitamin på produkternes indholdslister. Peptider er små proteindele, som blandt andet kan øge mængden af kollagen,[7] og det samme gælder især A-vitamin[8], men også C-vitamin kan bidrage. Det sker ikke på måden, hvor man pludselig får svært ved at genkende sin egen hud, men mængden af kollagen kan over en periode på to til seks måneder vokse med 8 til 12 procent, vurderer hudlæge Johan Milling Holk Poulsen.

Vær opmærksom på, at nogle typer af A-vitamin kan irritere huden, så start forsigtigt. Opstår der rødme og kløe, kan du dulme og måske helt undgå irritationen ved at supplere med hudpleje, der indeholder B3-vitamin, som på en indholdsoversigt hedder niacinamid. Vitaminet er en beroligende multitasker, der både beskytter mod pigmentpletter og samtidig virker en anelse – med streg under anelse – udglattende.[9]

4. Hjælp, min hud går i teenageudbrud

Bumser kan dukke op igen hos voksne. Årsagen kan blandt andet være, at forholdet mellem niveauet af østrogen og testosteron forrykker sig, så testosteronet dominerer. I samme kategori hører forstørrede porer, som dog også kan skyldes for heftig solbadning, hvor elastikkerne så at sige mørner, hvorved poretegningen bliver tydeligere.

LØSNING

Investér i produkter med dels beroligende B3-vitamin, dels eksfolierende salicylsyre, som både er antiinflammatorisk, fedtopløselig og i stand til at trænge ned i hver eneste pore – på samme måde som en gammeldags flaskerenser.

Som nævnt dulmer B3-vitamin irritation, og desuden normaliserer det størrelsen af porerne og beskytter huden. Vær opmærksom på, at den peelende salicylsyre udtørrer, hvis du overdriver.

Førstehjælp til huden med resveratrol – skål

Jeg er optaget af et studie fra tidsskriftet Journal of Dermatology & Therapy, som handler om en lille praktisk førstehjælper af en ingrediens, der assisterer, når hormonændringerne sætter ind, nemlig resveratrol.[10]

Ikke som en løsning på alle problemer, men som en ingrediens, der er værd at tage med i plejen af overgangshuden. Resveratrol er en såkaldt polyfenolisk antioxidant, der findes i røde druer, rødvin, nødder og frugter som trane- og blåbær. Det er vist, at den beskytter huden, hæmmer hudmisfarvninger og ikke mindst støtter hudens kollagenindhold – hurra!

Måske husker du, at hudlæge Peter Bjerring nævnte planteøstrogener som hudplejeindhold, der kan hjælpe østrogenfattig hud? Det er, hvad vi her har fat i. Resveratrol, som er til at finde i både creme og sera, er et vaskeægte planteøstrogen.[11]

Kend din grøntsag

Hvis du "kender din grøntsag" – altså den eller de ingredienser, du er ude efter – er det nemmere at beslutte, om hudplejen samlet set skal være dyr eller billig, økologisk eller ej, danskproduceret eller noget helt fjerde. Har du brug for konkrete produktanbefalinger, så søg på beautyspace.dk.

CODAGE
Nº09
ECRAN SOLAIRE
SPF 50+
SCREEN
SPF 50+
SUNSCREEN
SOLARINE
SPF 50
CELLULAR PROTECTION
OCHRONA KOMÓRKOWA
℮ 75 ML NET 2.54 FL. OZ
UVB + UVA
bogdao
ANSIGTSBESKYTTELSEN
SERIØST TØRE HUD
UV-BESKYTTENDE CREME A-VITAMIN
UDEN PARFUM
pH 5.5 · 65 ML 2.2
50
SKIN CARING SPF 50
HIGH PROTECTION BROAD SPECTRUM
SPA BUCKTHORN CBD VITAMINE
UVA + UVB
THE SPF
N
E
M
woods_
COPENHAGEN
FACIAL SUNSCREEN
High protection SPF
50
Fragrance-free
Contains natural &
organic ingredients
water-resistant

Spænd sikkerhedsselen for huds skyld

For nylig ytrede en hudlæge i Jyllands-Posten, at hans 65-årige hud let kunne måle sig med huden hos en 40-årig, som havde været meget eksponeret for sol. Selv dyrkede hudlægen (selvfølgelig) ikke sol, og det er rigtigt: Den billigste og bedst dokumenterede metode til at holde på sit kollagen er solbeskyttelse i form af tøj, skygge og solfaktorcreme.

Sammen fungerer solfiltre (SPF) og antioxidanter som livrem og seler – en slags ekstraforsikring, som alle har gavn af. Frem for at gå op i tårnhøj beskyttelsesfaktor, som kan gøre en solfaktorcreme mindre komfortabel på huden, så hav fokus på, at mængden er tilstrækkelig: en mandelstor portion til ansigtet og en håndfuld til kroppen – og at der er antioxidanter inde i billedet. Enten i din solfaktorcreme eller nedenunder i en mist eller et serum. Det er smart at bruge et antioxidantserum under din solbeskyttelse, for på den måde forebygger du hudældende oxidativ stress fra forurening, cigaretrøg, sol og usund mad.

Kilder:
1. Journal of Indian Dermatology, januar-februar 2023, 68(1): 53–58
2. The British Journal of Dermatology, maj 2022, 186(5): 764–765
3. The International Journal of Toxicology, september 2020, s. 5S-25S
4. Cosmetics Ingredient Review, 2019, ePublication
5. Molecules, april 2018, 23(4): 863
6. Journal of Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology, 2015; 8: 455-461
7. Journal of Drugs in Dermatology, april 2016, s. 63-71 og International Journal of Molecular Sciences, januar 2020; 21(1): 73
8. *Vitamin A Skin Science, a scientific guide to healthy skin* by Dr. Des Fernandes & Dr. Ernst Eiselen
9. Antioxidants (Basel), august 2021; 10(8): 1315
10. Journal of Dermatology & Therapy, februar 2021, 11(1): 53–69,https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7859014/?fbclid=IwAR10VakZhlvvzFO-fI6d4PQwPgCr4WzNb5mXXUPlRoliDIXItmiU9cKJlEc
11. Journal of Critical Reviews in Toxicology, maj 2020, 50(5):439-462, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32744480/

Chiagrød med kefir, hindbær og valnødder

(2 portioner)

Hvis du ikke kan skaffe kefir, kan du i stedet bruge kærnemælk, en neutral yoghurt eller forskellige typer af plantedrikke.

4 spsk chiafrø
3 dl kefir
1 dl vand
2 spsk ahornsirup
100 g frosne hindbær
50 g valnøddekerner

Kom chiafrø, kefir, vand, ahornsirup og hindbær i en blender og blend det hele godt sammen i 15-20 sekunder – du kan også sagtens bare røre det sammen. Hæld blandingen i to glas og stil dem på køl i mindst 2 timer eller til næste morgen.

Rist valnødderne på en tør, varm pande, til de bliver gyldne og begynder at dufte godt. Hak dem groft og top grøden med nødderne inden servering.

TIP Nødder smager ekstra dejligt, når de bliver ristet på en tør, varm pande, men hvis det skal gå hurtigt, kan du sagtens springe ristningen over.

Stir fry med svampe, bok choy og boghvedenudler

(2 portioner)

200 g tofu
2 fed hvidløg
10 g ingefær
200 g svampe, fx østershatte, enoki eller brune champignoner
200 g broccoli
1 stort bok choy eller 2 små
olie til stegning
125 g boghvedenudler
1 spsk soja
2 tsk fiskesauce
1 spsk sesamolie
2 tsk sesamfrø

Skær tofuen ud i tern og kom dem i en skål.

Hak hvidløg og ingefær meget fint. Rens grøntsagerne og snit dem fint.

Varm olie op i en wok eller dyb pande og svits kort hakket hvidløg og ingefær ved middel til høj varme. Tilsæt nu grøntsagerne lidt ad gangen, så de bliver svitset i stedet for at koge. Når alle grøntsagerne er stegt kort, så de har fået lidt farve, men har bevaret deres sprødhed, tages de af wokken. Steg nu tofuen i olie i wokken i 4-5 minutter ved høj varme, indtil den bliver gylden og sprød.

Kog imens boghvedenudlerne i en gryde med letsaltet vand, til de er al dente. Hæld vandet fra.

Kom de stegte grøntsager i wokken til tofuen og tilsæt nu soja, fiskesauce og sesamolie. Lad det koge en smule ind. Hæld de kogte nudler i wokken, vend det hele godt sammen og drys med sesamfrø. Servér straks.