



Dr Maria Willemsen  
Dermatologie

Tel. 02-270.34.80  
Broekstraat 28  
1860 St.-Brixius-Rode  
www.dermatologiewillemsen.be  
praktijk@dermatologiewillemsen.be

## ACNE

### Hoe ontstaat acne?

Tijdens de puberteit worden de talgklieren in het gelaat groter en maken ze meer talg of huidsmeer. Dat lokt de typische mee-eters uit. Talg kan zich beginnen op te hopen in de huid. Dit kan ontsteken. Hierdoor ontstaan de puisten.

### Wat is de behandeling?

Hoewel de behandelingsmogelijkheden voor acne de laatste jaren enorm zijn toegenomen, blijft acne een aandoening met een chronisch karakter. Acne is niet van de ene op de andere dag verdwenen. Zelfs de lichtere vormen van acne vragen vaak langdurig aandacht. Meestal lukt het om de acne "rustig" te houden totdat het probleem uiteindelijk vanzelf overgaat. Een standaardbehandeling voor acne bestaat niet. Wanneer de ontstekingsverschijnselen op de voorgrond staan is de behandeling anders dan wanneer het vooral om mee-eters gaat.

**UITWENDIG** : Benzoylperoxide ( Benzac, Pangel) of adaptaleen ( Differin), 1X per dag is een goede keuze. Het effect treedt na enkele weken op. Het nadeel is dat deze stoffen irriterend zijn. Daarom moet de behandeling stilaan opgebouwd worden. Beste is te starten met 1 avond op 2 en te combineren met een hydraterende dagcreme.

Benzoylperoxide kan plekken achterlaten op kledij, lakens, handdoeken. Adaptaleen geeft geen vlekken op kledij maar is wel duurder. De combinatie benzoylperoxide en adaptaleen ( Epiduo) is nog wat efficiënter maar irriterender. Om de irritatie te verminderen wordt soms gebruik gemaakt van lichtere preparaten op basis van fruitzuur of van minder irriterende afgeleiden van vitamine A.

### **ANTIBIOTICA**

Kunnen toegevoegd worden wanneer er veel ontsteking is. Enkel antibiotica is niet nuttig. Een locale therapie moet toegevoegd worden.

### **HORMONALE THERAPIE**

Sommige anticonceptiepillen hebben een gunstig effect op acne.

### **ISOTRETINOINE**

Dit geneesmiddel om in te nemen bevat een stof die verwant is aan vitamine A. Het is een zeer effectief middel tegen acne. Omwille van de neveneffecten wordt het uitsluitend voorgeschreven bij ernstige vormen van acne, die onvoldoende reageren op andere middelen.

### **PSYCHOTHERAPIE**

Als de puistjes het dagelijkse leven dusdanig vergallen, dat nergens anders meer aan gedacht kan worden en sombere gevoelens overheersen, kan een psychologische aanpak helpen. Sommige hebben de drang om steeds aan ieder pukkelteje te zitten, waardoor acne immers verergert of in stand wordt gehouden.

## **Wat kunt u zelf nog doen?**

**Wassen** : Overmatig wassen met water en agressieve zeep heeft geen zin en kan zelfs schadelijk zijn voor de huid! Best is de huid dagelijks te wassen met lauw water, zonder te schuren of te scrubben.

**Mee-eters uitnijpen** : Het zelf uitknijpen of scrubben van mee-eters, pukkels en puistjes kan soms zinvol zijn maar kan ook leiden tot littekens en verergering van de pukkels indien het slecht gebeurt.

**Dagcreme** : Tijdens de behandeling kan een droge huid ontstaan. Een hydraterende crème kan daarbij soms uitkomst bieden, maar pas wel op dat deze crème niet te vet

is, waardoor weer puistjes kunnen ontstaan.

**Zon** : zonlicht kan tijdelijk een gunstige invloed hebben op acne. Teveel zon is ook nadelig in verband met het risico op huidkanker. Sommige behandelingen (zoals isotretinoïne en bepaalde antibiotica) kunnen de huid extra gevoelig maken voor zonlicht.

**Hoelang behandelen** ? De behandeling van acne heeft altijd even tijd nodig. Veelal duurt het minstens 1 tot 3 maanden voordat een bevredigend resultaat is bereikt. Het is nooit verstandig om vaak van het ene op het andere geneesmiddel over te schakelen. Als een bepaald middel niet afdoende helpt, is het vaak beter een ander middel aan de behandeling toe te voegen. Omdat bij het ontstaan van acne meerdere factoren samen een rol spelen zal meestal een combinatiebehandeling nodig zijn, zodat de aandoening op meerdere fronten tegelijk wordt bestreden.

**Wat zijn de vooruitzichten?** Acne is een onschuldige aandoening, die meestal na enkele jaren vanzelf verdwijnt. Levenslange littekens kunnen door bovengenoemde behandelingen grotendeels worden voorkomen. Meestal verdwijnt acne voor het vijfentwintigste jaar, maar soms blijft de aandoening bestaan tot op oudere leeftijd.

**En chocolade en cola?** Vroeger dacht men dat acne verergerd werd door chocolade. Toen ik afstudeerde als dermatoloog werd dit helemaal ontkend. De laatste jaren verschenen er een aantal goed opgezette studies waaruit blijkt dat er toch een link zou bestaan. Zo zouden voedingswaren met een hoog glycemische index toch wel acne kunnen uitlokken. Voedingswaren met een hoge glycemische index zijn voedingswaren die snel in de bloedstroom worden opgenomen en hierdoor snel het bloedsuiker doen toenemen. Hierdoor wordt de aanmaak van bepaalde hormonen gestimuleerd. Typische **hoog-glycemische voedingswaren** zijn gesuikerde dranken waaronder frisdrank, koeken en patisserie, chocolade, wit brood, witte rijst en aardappelen. Voedingswaren met een **laag glycemische index** zijn talrijke groenten en volkoren graanproducten als volkorenpasta, volkorenrijst en couscous. Om de glycemische index laag te houden kan je groenten en granen ook beter niet te veel plat koken.

Ook melk en zuivel producten zou de hormoonproductie stimuleren en acne wat kunnen verergeren. Dit heeft te maken met het stimulerend effect van bepaalde eiwitten op talgklieren maar ook met hormonale stoffen die in koemelk zitten. Maar de gegevens zijn tot op heden minder duidelijk.

Mijn boodschap is niet om alle ongezonde dingen te weren maar wel om **meer gezond voedsel te eten**.

*Meer lezen: 1. <http://www.dailymail.co.uk/health/article-2281151/Milk-sugary-foods-DO-increase-risk-acne-say-researchers-looked-50-years-research.html>*

*2. Diet and acne. Overzichtsartikel. Bowe, Joshi, and Shalita. 2010. Journal of the American Academy of Dermatology*