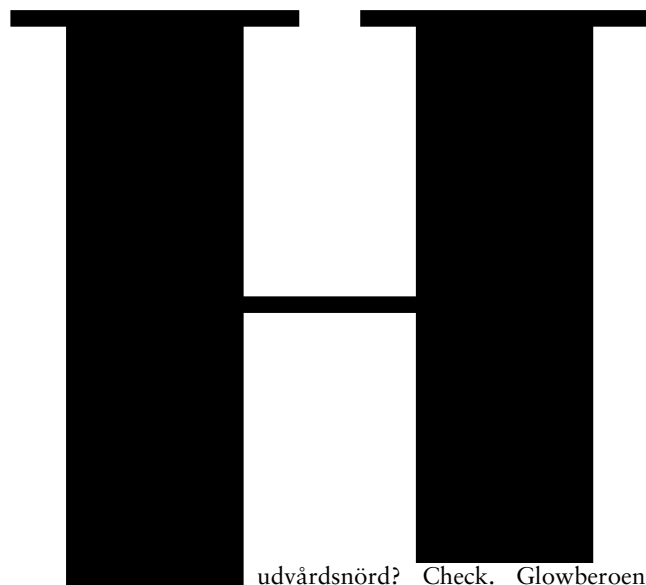




Se upp för nätdermatit

Idag är utbudet av självutnämnda hudexperter på grund av sociala medier oändligt och råd om hur produkter ska användas bara en googling bort. Nu larmar hudterapeuter om en ny farsot: nätdermatit.

AV **MARIA LUND** FOTO **TT**



Hudvårdsnörd? Check. Glowberoende? Javisst. Skönhetsjournalist med en förkärlek för att testa högteknologiska produkter som gör skillnad? Absolut. Dessutom nyförälskad i en man med sexig (men ack så rivig) tredagarstubbs. Behöver jag säga mer? Så just när jag kanske särskilt gärna ville känna mig vacker och tilldragande såg jag plötsligt ut som ett kärleksbarn mellan en japansk makak och ett moget lingon. Näsan var ilsket rödprickig, inflammerad, fnasig och öm. Området kring munnen och under ena ögat likaså. Jakten på felfri hud, med hjälp av ihärdig exfoliering och en experimentell cocktail av aktiva produkter, hade bidragit till att skada min hudbarriär.

Våra stackars barriärer. Aldrig har vi experimenterat så mycket med vår hud som nu. Utbudet av skönhetsprodukter har aldrig varit större eller mer lättillgängligt. Hudvårdsråden finns bara en googling bort. Och aldrig någonsin tidigare har det funnits fler försvagade hudbarriärer.

”Det finns inga studier, men vi har sett fler skadade hudbarriärer på senare år. Många baserar inte sin hudvårdsrutin på kunskap utan på trender – och det kan bli farligt för huden. Någon säger: ’gör så, gör så’, och man kör *all in* och blandar serum på serum och de mest aktiva ingredienserna. Men huden mår bäst när barriären är intakt”, säger **Anne Birgitte Undén**, disputerad hudläkare på Complete Skin i Stockholm.

**”Man kör *all in*
och blandar serum
på serum och de
mest aktiva
ingredienserna”**

VAD ÄR HUDBARRIÄREN?

Hudbarriären syftar till hudens yttersta skikt, hornlagret, som är en osynlig hinna som bland annat består av döda hudceller, fettsyror och aminosyror. Den är tunn, bara en hundraedels millimeter tjock, och därför krävs det inte mycket för att rubba den. Hudbarriären har ett lågt pH-värde som gör den till en ogästvänlig plats för virus och bakterier. Därför kallas den ibland också för syraskyddsmantel.

VAD ÄR NÄTDERMATIT?

Nätdermatit är hudterapeutslang för ett hudtillstånd där huden har stressats av överexfoliering och/eller har behandlats med alltför aktiva produkter. Detta efter att konsumenter har läst om, eller fått tips om, produkter på nätet eller i sociala medier. Det är egentligen inget officiellt hudtillstånd, utan en beskrivning av vad som händer när någon följer fel hudvårdsråd. Symptomen hos nätdermatit liknar de problem som uppstår vid hudsjukdomen perioral dermatit, såsom rodnad, knottor, yttorrhet, fnasighet och känslighet. Symptomen är tecken på en skadad hudbarriär. Vissa hudexperter gör ingen skillnad mellan nätdermatit och perioral dermatit.

Fenomenet har till och med fått ett namn: nätdermatit. Det är hudterapeutslang för ett hudtillstånd där huden har stressats av överexfoliering eller har behandlats med alltför aktiva produkter eftersom konsumenter har läst om dem på internet. Det är inget officiellt hudtillstånd, utan en beskrivning av vad som händer när du självdiagnostiserar och följer fel hudvårdsråd.

”Vi blir matade med information från influencers, mikroinfluencers, tidningar, kollegor och vänner. Vi smacker på en hel del ingredienser och mixtrar med produkter från olika märken. Ibland fungerar det och ibland fungerar det inte. Vi tar till oss ett tips där och ett tips där – tills huden slår bakut”, säger **Felicia Pirgaip**, auktoriserad hudterapeut och styrelseledamot i Sveriges Hudterapeuters Riksorganisation (SHR).

Hon är bekymrad. Och det med all rätt. Huden är vårt största organ. Den skyddar oss mot yttre påverkan, som bakterier,

virus och solstrålar, samtidigt som den är ett avgörande sinnesorgan. Förutom att huden är kroppens första försvarslinje och vårt skyltfönster mot omvärlden, bidrar en frisk hud till temperaturreglering och vätskebalans. Själva hudbarriären syftar till det yttersta skiktet, hornlagret, som är en osynlig hinna som bland annat består av döda hudceller, fettsyror och aminosyror. Den må vara tunn, bara en hundradels millimeter tjock, men dess främsta uppgift är betydelsefull och komplex – till och med livsavgörande.

”Jag ser överbehandlade hudar varje gång jag är ute och möter kunder”, säger **Paulina Björkquist**, utbildare på **Elixir Cosmeceuticals** i Sverige. ”Det pågår mycket felbehandling där ute. Många tror att 'starkast är bäst' och rubbar hela hudbarriären. Det leder snarare till en försämring än en förbättring av huden.”

Att experimentera med aktiva ingredienser utan verklig kunskap kan leda till bakslag. Det är när hudbarriären börjar tappa sin skyddande kraft som vi får problem. En överbehandlad hud kännetecknas ofta av rodnad, stramhet och yttorrhet. Den kan kliä, kännas fnasig och flammig. Ibland kommer små plitor, knottor eller blåsor.

”Det är svårt att förneka att fenomenet har blivit vanligare idag, eftersom vi utsätts för mer av en 'Internet Explorer-värld', med mängder av stimulerande innehåll som gör oss sårbara. Många

HUDTYP VS HUDTILLSTÅND
FÖR ATT UPPNÅ BÄSTA RESULTAT BÖR VI ANVÄNDA HUDVÅRDSPRODUKTER SOM BEHANDLAR HUDTILLSTÅNDET, MEN SOM ÄR ANPASSADE EFTER HUDTYPEN.

Hudtyp

Din hudtyp är ofta densamma hela livet, men kan förändras under puberteten och i klimakteriet.

Hudtillstånd

Ditt hudtillstånd förändras hela tiden och påverkas bland annat av stress, klimat, årstider och överbehandling/felbehandling.

”Vi tar till oss ett tips där och ett tips där – tills huden slår bakut”

självdagnostiserar och följer lösningar som inte är lämpliga för deras hud, och som kan orsaka allvarliga hudskador. Därför är det viktigt att utveckla förmågan att kontrollera och censurera information”, säger Young Man Kim, vd på **Make P:rem**.

DET HANDLAR SÄLLAN om ett enskilt ämne som får hudbarriären ur balans, utan om produktens hela sammansättning. Men kraftfulla ingredienser som skapar en process i huden, som till exempel A-vitamin, C-vitamin och syror, passar inte alla. ”Intresset för resultatriktad hudvård växer i alla åldersgrupper. För bara några år sedan var det inte särskilt vanligt att behandla med syror. Idag har alla syror hemma i badrumsskåpet. Men många vet inte vilken syra det är, eller i vilken koncentration. Vi vill ha den där mirakeffekten som inte går att få”, säger Björkquist.



Anne Birgitte Undén,
Complete Skin

Susanna Porras, internationell utbildare på pH Formula, menar att det finns fyra avgörande faktorer för en frisk och hälsosam hud: att ha tålamod, att ha en varaktig hudvårdsrutin, att skydda huden och att vara varsam.

”Om vi inte behandlar hudbarriären med kärlek och respekt, så kan det få stora konsekvenser”, säger hon. ”Problemet är att många har så bråttom. Vi vill se snabba resultat. Men maximal koncentration är inte lika med maximalt resultat. Det är viktigt att behålla hudens normala rytm. Lyssna på huden!”

Vandringen för en ny hudcell till hornlagret tar normalt mellan fyra och sex veckor. När vi är unga går cellförnyelsen snabbare, och ju äldre vi blir desto långsammare går processen. Därför är det viktigt att ha is i magen och låta det ta tid när man introducerar en ny hudvårdsprodukt.

”Huden behöver det, och produkterna behöver det för att bli kompis med den hud som de appliceras på. Vi är för snabba. Det finns så många märken, så många härliga konsistenser. Det är lätt att bli frestad. Men huden är vårt största organ och vi ska inte påfresta den och mata på med produkter i onödan”, säger Pirgaip.

Tidigast efter två-tre månader är det läge att utvärdera en hudvårdsprodukt. I vissa fall, som när en produkt ska behandla pigmenteringar, kan det dröja ännu längre. Vi äventyrar inte bara den viktiga hudbarriären när vi mixtrar utan tillräcklig kunskap. Risken är också att skönhetsvarumärkena får oförtjänt dåliga betyg – när en produkt har använts på ett felaktigt sätt, eller på en hud som den inte alls är avsedd för.



Felicia Pirgaip,
Sveriges
Hudterapeuters
Riksorganisation

**”Många tror att
'starkast är bäst'
och rubbar hela
hudbarriären”**



Young Man Kim, vd, Make P:rem

”Det händer faktiskt att kunderna tappar tron på en produkt, när det ofta är handhavandet det är fel på. ’Den här produkten var värdelös.’ Det kan bli problem när ett varumärke får dåliga omdömen”, säger Felicia Pirgaip.

HUDVÅRDSPROFFSEN ÄR ENSE om att fenomenet nätdermatit kan göra skada, framför allt på kort sikt. Men det går inte att helt utesluta risken att en rubbad hudbarriär skulle kunna leda till hyperpigmenteringar eller en bestående känslighet på längre sikt – framför allt när huden har överbehandlats under en längre period.

Som tur är har huden en fantastisk förmåga att reparera sig, och i de allra flesta fall kommer barriären att stärkas om man följer experternas rekommendationer för en överbehandlad hud. Vissa, inte minst dermatologer, förespråkar nollbehandling. Det är precis så enkelt som det låter: inga produkter alls. Men doktor Undén är inte övertygad om att det är det enda rätta.

RÄDDNINGEN VID NÄTDERMATIT

HÄR ÄR SOS-TIPSEN SOM HJÄLPER HUDEN ATT KOMMA I BALANS:

• Sluta med alla aktiva produkter

Det finns inga genvägar. Alla produkter som är aktiva, syrabaserade och behandlande måste bort så att huden får möjlighet att reparera sig.

• Rådfråga ett riktigt proffs

Ta hjälp av en hudexpert, antingen en auktoriserad hudterapeut (ansluten till SHR), eller en hudläkare som vet vad din hud behöver och mår bäst av.

• Använd bara snäll hudvård

När huden är i kris gäller det att skala ned hudvårdsrutinen. Du kommer långt med en mild rengöring, ett snällt fuktserum och en kräm som återfuktar och återfettar. Och solskydd, förstås.

• Smyg in nya produkter

När den akuta inflammationen är över och huden varken känns torr, fet, blossig, kliar eller svider kan man försiktigt smyg in en mask eller skonsam peeling. En bra tumregel är att alltid vänja in nya produkter långsamt.

• Boosta från insidan

I tarmen finns närmare 80 procent av vårt immunförsvar, och en obalans i tarmfloran kan påverka hur huden mår. Ett kosttillskott som kan vara bra att lägga till är probiotika, som är goda bakterier. Olika magar behöver olika bakterier, så det är dessvärre svårt att hitta rätt probiotika.

VILKA INGREDIENSER ÄR OK NÄR HUDEN KRISAR?

Även om det sällan handlar om en enskild ingrediens, utan om produktens hela sammansättning, så finns det några generella riktlinjer. Här är några ingredienser som är kända för att vara snälla mot en hud i kris – och några som du bör vara försiktig med när huden är stressad, överexfolierad och överbehandlad.

ANVÄND:

- Pantenol
- Allantoin
- Bisabolol
- Urea (karbamid)
- Niacinamid
- Glycerin
- Hyaluronsyra
- Grönt te
- Ceramider

UNDVIK:

- A-vitamin*
- Peptider
- C-vitamin
- Alla former av syra (AHA, BHA)
- Kornpeeling,
- Enzympeeling

I vissa fall kan en längre tids användning av A-vitamin förbättra kronisk rodnad som är kopplad till exempelvis rosacea. Rådgör alltid med hudterapeut eller hudläkare.

Det går att hjälpa en överbehandlad hud på traven. Här är hudvårdsprodukterna som lovar att göra jobbet när huden krisar, och några kosttillskott som kanske kan hjälpa till från insidan.



1. Dr. Jart+ Cicapair Tiger Grass Sleepair Intensive Mask, 429 kr/110 ml. Raddaren i nöden för en krisande hud. Med barriärstärkande ingredienser som tigrisgräs, klorofyll och ett särskilt green sleep-komplex gick min hud från blossig till lugn över en natt.

2. Biologique Recherche Creme Masque Vernix, 1780 kr/50 ml. Kräm och mask i ett som utlovar att reparera och återfukta huden med hjälp av bland annat plantbaserad squalene, hallonfröolja och lanolinolja. Sågs förbättra både hudton och struktur och ska ge bäst effekt med ett tunt lager som får verka över natten.

3. Dermalogica Melting Moisture Masque, 745 kr/50 ml. Beroendeframkallande och krämig balm-mask med bland annat shea- och mangofrö, mikroalger, barriärstärkande linolsyra och E-vitamin, som aktiveras av hudvärmen och blir till en ljuvlig olja som smälter in i huden. Resultatet? En lugn, mjuk och återhämtad hud.

4. pH Formula C.R. Recovery, 638 kr/30 ml. Lätt formula, i praktisk pumpflaska, som smälter in i huden och på bara några dagar minskar rodnad, knottor och fñasighet. Bland huvudingredienserna finns retinol, laktobionsyra och niacinamid.

5. Holistic LactoVitalis Pro 269 kr/30 kapslar. Här finns minst 20 miljarder bakterier per kapsel, med mjölkfria bakterier från tolv olika stammar. Förutom de goda bakterierna finns också C-vitamin och vitamin B2 som ska ge immunsystemet en extra boost.

6. Mesoestetic Anti-Stress Mask, 675 kr/100 ml. Häftig gelkrämsformula, berikad med rödalg, saffrans-extrakt och ett särskilt växtkomplex som lugnar, reparerar och återfuktar. Bland ingredienserna finns också ett komplex av pro-, pre-, och postbiotika.

7. Biotherm Cera Repair Barrier Cream, 510 kr/50 ml. Tjock men inte fet, mycket behaglig kräm som lägger sig som bomull på irriterad hud.

8. Nimue Pre & Post Serum, 368 kr/30 ml. Lätt pre-serum som både reparerar, stärker och skyddar en hudbarriär som har gått bananas. Huden känns omedelbart lugnare, och effekten förstärks över tid. En liten mängd av den här hudhjälpn räcker långt.

9. Make P:rem Safe Me. Relief Moisture Green Ampoule, 399 kr/30 ml. Anti-oxidantrik brasiliansk, grön propolis med hög koncentration av klorofyll är en av ingredienserna som stärker hudbarriären och lugnar inflammationer. Dämpar rodnad och återfuktar en reaktiv och irriterad hud.

10. Elixir Cosmeceuticals Sulfactil, 750 kr/50 ml. Kallas också "perioral dermatit-krämen", och innehåller bland annat 10% svavel som bland annat löser upp bindningen mellan döda och levande hudceller på ett mildt sätt.

11. MonSun First Light's Boost Face Serum, 349 kr/30 ml. Nordiska, anti-oxidantrika växtstamceller, ceramider, squalene, hyaluronsyra och E-vitamin är några av ingredienserna som ger löfte om att förbättra hudens elasticitet, ge långvarig återfuktning och skydda och stärka hudbarriären.

12. Great Earth Ultra Duo Dophilus, 249 kr/50 kapslar. Varje kapsel innehåller 15 miljarder levande bakterier. Här finns ett brett spektrum av mjölksyrebakterier från nio olika bakteriestammar i en magsyresresistent kapsel, som ska göra att de överlever transporten till tarmen bättre.

13. Clarins Calm-Essentiel Restoring Treatment Oil, 725 kr/30 ml. SOS-olja som kan användas ensam som kur vid nätdermatit, när man behöver pausa all annan hudvård, eller under dag- och nattnatt. Ska lugna, ge näring och skydd till reaktiv hud. Kameliolja, squalene och muskatellsalvia sägs skydda hudens känslkroppar.

14. La Roche-Posay Cicaplast Baume B5, 101 kr/40 ml. SOS-balm som ska bidra till att återställa hudens barriärfunktion och balans. Här finns hudvänliga ingredienser som pantenol, sheasmör, koppar, zink och mangan, som tillsammans ska lugna, stärka och skydda.

15. Sisley Restorative Facial Cream, 1 710 kr/50 ml. Ikonisk, snäll barriärkräm med SOS-ingredienser som sheasmör, allantoin, glycerin och extrakt från morot som lugnar, reparerar och skyddar en stressad och rubbad hudbarriär.



Paulina Björkquist, Elixir Cosmeceuticals

”VI HUDLÄKARE ÄR luttrade. Marknaden för hudvård är enorm, både i Sverige och i alla andra länder. Hudvård är en stor sak för många, och vi lägger miljarder på hudvård. Då är det bättre att utbilda, upplysa och att styra mot något som vi tror på istället för att säga ’nej, skit i hudvården’”.

När barriären är skadad är det A och O att skala ned hudvården, och att bara använda milda produkter som reparerar, lugnar och skyddar. Alla produkter som är aktiva, syrabaserade och behandlande måste bort. När den akuta inflammationen är över kan man varsamt smyga in en mask eller skonsam peeling.

”Det är viktigt att börja i det lilla”, säger Undén. ”Addera fler och nya produkter långsamt, istället för att köpa en full uppsättning. Många tror för mycket på hudvård och lägger ned tusentals kronor. De kämpar och tror att allt ska gå att lösa hemma i badrummet, så det tar lång tid innan de besöker en hudläkare eller hudterapeut. Men hudvård är bara hudvård.”

”Addera fler och nya produkter långsamt, istället för att köpa en full uppsättning”

HUDBARRIÄRENS VÄRSTA FIENDER
HUDBARRIÄREN HAR FLERA VIKTIGA, FÖR ATT INTE SÄGA LIVSNÖDVÄNDIGA, FUNKTIONER. MEN DEN ÄR BARA EN HUNDRADELS MILLIMETER TJOCK – OCH DÄRFÖR KRÄVS DET INTE MYCKET FÖR ATT RUBBA DEN. HÄR ÄR NÅGRA AV HUDBARRIÄRENS VÄRSTA FIENDER.

Överdriven exfoliering

Att skrubba och exfoliera för mycket och för ofta rubbar hudbarriären. Använd alltid en peelande produkt som är anpassad för din hudtyp och hudtillstånd.

Aggressiva produkter

Kraftfulla ingredienser och starka rengöringar passar inte alla. När hudbarriären är skadad reagerar den också lättare på produkter som den kanske har tålt tidigare.

Luftföroreningar

Avgaser, rök och smog har negativ inverkan på hudbarriären. Boosta huden med antioxidanter.

UV-strålning

Glöm aldrig, aldrig att avsluta din rutin med solskydd. Applicera i riklig mängd och återapplicera ofta.

Väder och vind

Hårda vindar, kyla och väderväxlingar (som kyla och värme om vartannat eller kallt väder och torr inomhusluft) kan göra hudbarriären svag.

I DE RUBBADE hudbarriärernas spår följer allt fler varumärken som lanserar produktlinjer för en hud i kris. Svenska **MonSun** har gjort det. Precis som **Clarins**, koreanska **I'm From** och ekologiska lyxmärket **Tata Harper**. Felicia Pirgaip spår att nätdermatit är här för att stanna – eller till och med öka.

”Jag tror absolut att nätdermatit kommer att öka”, säger Felicia Pirgaip.

Susanna Porras vill ändå våga vara försiktigt positiv.

”Vi måste filtrera all information som finns där ute. I slutändan handlar det inte om en enda magisk ingrediens, utan om en synergi av ingredienser, det bästa pH-värdet och den bästa texturen.



Susanna Porras, internationell utbildare på pH Formula

Utbildning är nyckeln – helt avgörande. Influencers baserar sina åsikter på en personlig upplevelse. Lita på expertisen. De älskar huden!”

Jag gissar att åtminstone ett hundratal hudvårdsprodukter har passerat mitt ansikte det senaste året – och att få ta del av de senaste innovationerna är ju också en del av tjusningen med mitt jobb. Men när huden slog bakut fick jag backa bandet och långsamt börja bygga upp huden med snälla ingredienser. Tack vare min nya, sparsmakade rutin ser min hud så bra ut att jag nästan börjar tro att den är naturligt perfekt – och att det är fritt fram att börja smeta på alla mina gamla favoriter igen. Men jag motstår. Fast visst kliar det i fingrarna. **D**