



## KOLLAGEN, DIN HUD OCH ALKOHOL

Om du har turen att besöka ett lyxigt spa så upptäcker du förmodligen att champagne är en sällsynt upptäckt, medan gurkvatten eller ett lugnande te är en mer vanlig syn. Medan ett glas av ditt favoritvin kan göra dig avslappnad mer än t.ex. örtte, så kan frekvent alkoholkonsumtion ha långvariga och negativa effekter på din hud. Som det största organet i din kropp – huden – så kan valet av vad du beställer i dryckesväg göra under för din hud eller bryta ner din hud.

I strävan efter en perfekt hud, använder vi otaliga serum och krämer, ansiktsbehandlingar och bäljar i oss vatten, medans det faktiskt finns en enkel fix: att ge upp, eller betydligt sänka sitt intag av alkohol – som vi länge vetat, är alkohol inget hälsoelixir. Alkohol är faktiskt en av de värsta och mest aggressiva föreningarna som förstör din hud. En sak är säker: Om du vill bli äldre, fortsätt och drick!

## DIN HUD FÖRBLIR STÄNDIGT RÖD, ÄVEN OM DU SLUTAR ATT DRICKA ALKOHOL

Ett av de tidigaste tecknen på ett för högt alkoholintag är ett ständigt rött ansikte på grund av utvidgade blodkärl – **telangiectasi** -permanent utvidgning av blodkärl som skapar små, fokala, röda skador, vanligen i huden eller slemhinnorna. Tillståndet kännetecknas av framträdande blodkärl i huden såsom spindelkärl. Detta uppstår pga. att regleringen i hjärnan av vaskulär kontroll inte fungerar som den ska, vid ett fortsatt alkoholintag. Rödheten kan även framträda på halsen, bröstet, armarna, benen och magen.

Rödheten som uppstår av ett långvarigt alkoholintag kommer inte att försvinna, även om du slutar att dricka alkohol. Men du kommer däremot att slippa att få nya

utvidgade blodkärl. Du kan däremot ta bort dessa utvidgade blodkärl med laser, men det kostar både tid och pengar.

## **ALKOHOL KAN UTLÖSA PSORIASIS OCH ROSACEA SYMPTOM**

Om du redan har en känslig hud kanske du bör tänka dig för en eller två gånger innan du häller i dig obegränsade mängder alkohol vid poolen i sommar, och speciellt vitt vin. Varför? Du kan få en ökad rödhet och inflammation i huden som kan vara smärtsam. Akne rosacea är ett tillstånd av kronisk inflammation som är förknippad med ansiktsrodnad, utvidgade blodkärl och ofta akne. Denna rodnad kan inträffa redan efter en drink, och speciellt efter vitt vin, enligt en studie som gjordes på kvinnor nyligen (1).

De som dricker mer än 80 gram alkohol per vecka har visat sig ha svårbehandlad psoriasis. Skälen till detta kan vara nedsatt immunförsvar inducerad av alkoholen och/eller att alkohol inducerar proinflammatoriska cytokiner. Ett stort alkoholintag minskar alternativen för behandling av psoriasis, eftersom vissa mediciner kan kontraindiceras om ditt drickande leder till leversjukdom eller höga nivåer av triglycerider i blodet.

## **ALKOHOL GÖR ATT DIN HUD ÅLDRAS SNABBARE OCH BRYTER NER DITT [KOLLAGEN](#)**

Acetaldehyd (som alkohol bryts ner till i kroppen) producerar reaktiva fria radikaler som skadar ditt DNA. Detta leder till nedbrytning av [kollagenfibrer](#), hudinflammation, hudhyperpigmentering och kan orsaka rynkor. Om du ändå tycker om att ta ett glas vin ibland, eller en drink, se till att äta rikligt med antioxidanter i din dagliga kost, som färgglada frukter och grönsaker och använd hudvård med mycket näring och fukt. Använd även solskyddsmedel varje dag för att minimera UV-strålning som är en annan orsak till DNA-oxidation som gör att ditt [kollagen](#) bryts ner. Komplettera även med [kollagentillskott](#) för optimala kollagennivåer i kroppen.

## **ALKOHOL KAN GE PERMANENTA SKADOR PÅ DITT [KOLLAGEN](#)**

Om du slutar att dricka alkohol, eller sänker ditt alkoholintag betydligt, så kan din hud, precis som alla dina andra organ, återhämta sig. Men återhämtningen beror på hur stor skada som redan uppstått. Om du har druckit i 10 år och slutar är det bra, men frågan är om huden går att återställa till hur den skulle sett ut om du inte druckit? När [kollagenet](#) är förstört ([kollagenet](#) som är A och O för din hud) så kan det vara svårt att få det tillbaka.

## **ALKOHOLENS UTTORKANDE EFFEKT PÅ HUDEN FÅR DIG ATT ÅLDRAS**

Efter en utekväll på stan, är du kanske ganska snabb med att ta en trippelshot av espresso, följt av ett glas vatten, för att vakna och återställa vätskebalansen i kroppen.

Dehydrering (uttorkning) leder till en rynkig och oelastisk hud. Saken är den att dehydreringen i kroppen startar redan när du dricker alkohol. Att dricka varje dag under en längre tid, gör stor skada på huden. Alkohol påverkar allt från slemhinnor, bukspottkörteln och levern till huden. Den första effekten alkoholen har är uttorkning, eftersom den faktiskt "tar all vätska ut ur huden". Om du tittar på en kvinna som har druckit i 20 eller 30 år och en kvinna i samma ålder som inte alls har druckit, så syns en STOR skillnad på huden!

## ALKOHOL PÅVERKAR DINA NAGLAR

Försöker du att få långa och fina naglar inför ett bröllop eller en rolig händelse, men att du inte kan komma över en viss längd? Alkoholens uttorkande effekt i kroppen påverkar förutom din hud, även dina naglar. När du dricker för mycket blir dina naglar sköra, och mer benägna att brytas av. Dricker du mycket alkohol och vill ha långa och starka naglar så tänk på ditt alkoholintag. Du kan även lägga en fuktgivande nagelbandskräm eller nagelbandsolja på naglarna och nagelbanden för att hålla dem hydratiserade, om du vill boosta dem lite extra!

## ALKOHOL PÅVERKAR DITT HÅR

Det är normalt att tappa mellan 50-100 hårstrån om dagen. Men om du förlorar mycket mer än det, så kanske du undrar om du gör något fel. Kan det glas vin du njuter av på kvällarna skada ditt hår?

Det är inte troligt. Det finns ingen direkt koppling mellan alkohol användning och håravfall. Med detta sagt så kan däremot ett högt alkoholintag leda till näringsbrist, som kan tunna ut dina fina och tjocka lockar. Att dricka för mycket alkohol kan bidra till brister eller malabsorption av viktiga näringsämnen i kroppen. I synnerhet finns det bevis för att kroppen inte får i sig tillräckligt med zink, biotin (vitamin B7), koppar och protein, vilket kan leda till håravfall (2). Alkoholen stör även hur kroppen behandlar och använder näringsämnena i maten du äter.

**Skribent:** Natalie Rovaniemi, näringsfysiolog/nutritionist med en magisterexamen i nutrition - VD och grundare av Celloptimum

