



KOLLAGEN & VITAMINER FÖR HUDEN

När vi bygger en naturlig hudvårdsrutin tenderar de flesta av oss att fokusera på fuktighetskrämer, dag- och nattkrämer, serum och andra hudvårdsprodukter. Även om dessa definitivt är viktiga, så ligger den verkliga hemligheten för en god hudhälsa under huden. Att få i sig en mängd olika vitaminer och andra viktiga ämnen för huden – antingen via kosten eller genom kosttillskott – är minst, om inte mer viktigt än de produkter som finns i ditt badrumsskåp.

Så vilka vitaminer är bra för huden, och vilka vitaminer är bra för torr hud eller andra specifika hudproblem, som akne, åldrande eller rodnad? Här är allt du behöver veta.

VITAMINERNAS ROLL FÖR DIN HUDHÄLSA

Vitaminer är helt avgörande för att upprätthålla allmän hälsa och välbefinnande, och under senare år har mer och mer forskning visat att vitaminer spelar en integrerad roll för din hudhälsa. Andra ämnen som t.ex. [kollagen](#) har också visat sig ha hudförstärkande egenskaper och har kopplats till allt från förbättringar i hudens elasticitet till minskningar av celluliter och bristningar i huden.

Så vad är vitaminer? Vitaminer är en grupp organiska föreningar som är nödvändiga för tillväxt och utveckling samt för fler andra hälsoaspekter, inklusive hudhälsa. Vissa vitaminer är involverade i cellförnyelse, kroppens produktion av [kollagen](#), samt andra faktorer som är viktiga för att upprätthålla en frisk hud.

Om du äter bra kosttillskott i kombination med en näringsrik kost och i övrigt har en hälsosam livsstil kan din dagliga "hudvårdrutin" tas till nästa nivå, för att hålla din hud frisk och strålande. Läs vidare för att lära dig mer om de bästa kosttillskotten och vitaminerna för huden.

DE BÄSTA KOSTTILLSKOTTEN OCH VITAMINERNA FÖR HUDEN OCH DERAS FÖRDELAR

- [Kollagen](#)
- Fiskolja och krillolja
- Vitamin B7 – Biotin
- Vitamin A
- Vitamin C
- Vitamin E
- Vitamin D

KOLLAGEN

Som det vanligaste proteinet i kroppen spelar [kollagen](#) en central roll för hudens hälsa. Men när vi blir äldre börjar kollagenproduktionen att minska, vilket resulterar i rynkor och slapp hud. [Kollagen](#) är ett av de bästa kosttillskotten för anti-aging av huden. [Kollagen](#) vilket hjälper till att hålla huden mjuk och smidig.

I själva verket fann en studie från Tyskland till och med att komplettering med kollagenpeptider hjälpte till att öka hudens elasticitet och hydrering under en period på bara åtta veckor [\(1\)](#). En annan studie publicerad i Journal of Medical Nutrition & Nutraceuticals rapporterade att kollagen också kunde minska djupet av hudens rynkor [\(2\)](#).

FISKOLJA OCH KRILLOLJA

Fiskolja och krillolja är en superb källa till omega-3-fettsyror, som är en typ av hälsosamt fett med kraftfulla antiinflammatoriska egenskaper. Fiskolja och krillolja toppar listorna som ett av de bästa kosttillskotten för strålande hud på grund av dess omega-3-innehåll, vilket kan hjälpa till att lugna och dämpa inflammation, samt skydda huden mot skador.

Enligt en granskning publicerad av avdelningen Dermatology Sciences vid University of Manchester, kan omega-3-fettsyror hjälpa till att skydda huden mot ultraviolet skada, vilket hjälper till att upprätthålla en frisk hud och potentiellt skydda mot hudcancer [\(3\)](#).

En annan studie från Kalifornien visade att ett intag av fiskolja var förknippat med förbättringar av inflammatorisk akne, vilket tyder på att fiskolja kan vara ett fördelaktigt kosttillskott att äta om man har akne eller inflammation i huden [\(4\)](#).

BIOTIN

Biotin är ett vattenlösligt B-vitamin som ofta marknadsförs som en av de bästa vitaminerna för hår, hud och naglar. Även om det är sällsynt kan en brist på detta viktiga vitamin resultera i håravfall och fjälliga, röda utslag på huden, vilket är en välförtjänt anledning till att säga att det är en av de viktigaste vitaminerna för hår, hud och naglar (5).

Även om forskningen fortfarande är begränsad gällande effektiviteten av detta vitamin i dess användning som ett av de viktigaste kosttillskotten för strålande hud och friskt hår, är det uppenbart att en brist kan vara skadligt för din hud. Se till att inkludera massor av biotinrika livsmedel i din kost, som exempelvis ägg, lax, avokado, sötpotatis och valnötter.

VITAMIN A

Vitamin A är en av de första "försvarsspelarna" mot hudproblem som akne och åldrande hud. I själva verket visade en studie som publicerades i tidskriften Medical Archives att en låg dos A-vitamin-tabletter var effektiv för att minska måttlig akne under en period av tre månader (6).

En mängd andra studier har visat att retinol, ett derivat av vitamin A, kan vara effektivt för att bekämpa tecken på åldrande när de appliceras direkt på huden (7, 8).

En för hög konsumtion av vitamin A kan leda till toxicitet och öka risken för allvarliga biverkningar som exempelvis födelsedefekter (9). Försök att i första hand få i dig A-vitamin genom livsmedel, eller välj ett kosttillskott som innehåller betakaroten – som är ett förstadium till vitamin A (provitamin A), för att undvika de negativa effekter som ett kosttillskott med rent vitamin A kan orsaka. Betakaroten bildar endast vitamin A i kroppen vid behov och ger således inte samma biverkningar som rent vitamin A. Betakaroten som finns mycket i bl.a. morötter fungerar även som en antioxidant i våra kroppar och skyddar våra celler.

VITAMIN C

C-vitamin är känt för sin förmåga att bekämpa fria radikaler, och förhindrar cellskador och oxidativ stress i kroppen. Inte bara det, utan som en av de bästa hudvitaminerna, kan det också hjälpa till att skydda huden mot solskador och stimulera syntesen av kollagen för att hjälpa till att reparera rynkor och hålla huden slät och elastisk (10).

Som alltid är det bästa att få i sig C-vitamin genom sin kost, vitaminet finns i citrusfrukter och grönsaker. Du kan också välja C-vitamintillskott eller använda ett serum eller hudkräm som innehåller C-vitamin för ansikte och kropp.

VITAMIN E

E-vitamin har en omfattande historia som ett viktigt vitamin för huden och har använts i dermatologin i över 50 år. Som en huvudbeståndsdel i både kosmetika och hudvårdsprodukter visar forskning att E-vitamin hjälper till att oskadliggöra fria radikaler och bevarar hudens hälsa. Vitamin E har även egenskapen att skydda huden mot solskador (11).

Dessutom, förutom att främja hudens hälsa, tyder vissa studier på att E-vitamin kan vara en av de mest effektiva hårvitaminerna som finns. En studie visade att komplettering med E-vitamin ökade antalet hårstrån hos försökspersoner med

håravfall med 34,5 procent under en åtta månaders period, vilket gör näringsämnet till en av de bästa vitaminerna för hårväxt (12).

VITAMIN D

D-vitamin spelar en viktig roll för många olika aspekter av din hälsa, och hudhälsan är inget undantag. Ny forskning visar att D-vitamin till och med har fördelar vid behandlingen av vissa hudtillstånd, till exempel psoriasis, och hjälper då till vid cellernas tillväxt och mognad (13).

Tyvärr saknar majoriteten av oss detta viktiga vitamin! Som är en av de bästa vitaminerna för strålande hud, immunfunktion, skeletthälsa med mera, så är det viktigt att överväga att ta ett kosttillskott om du inte regelbundet och årligen får dig en daglig dos av sol, eller fyller på med vitamin D-livsmedel som exempelvis lax, torsk eller tonfisk.

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

