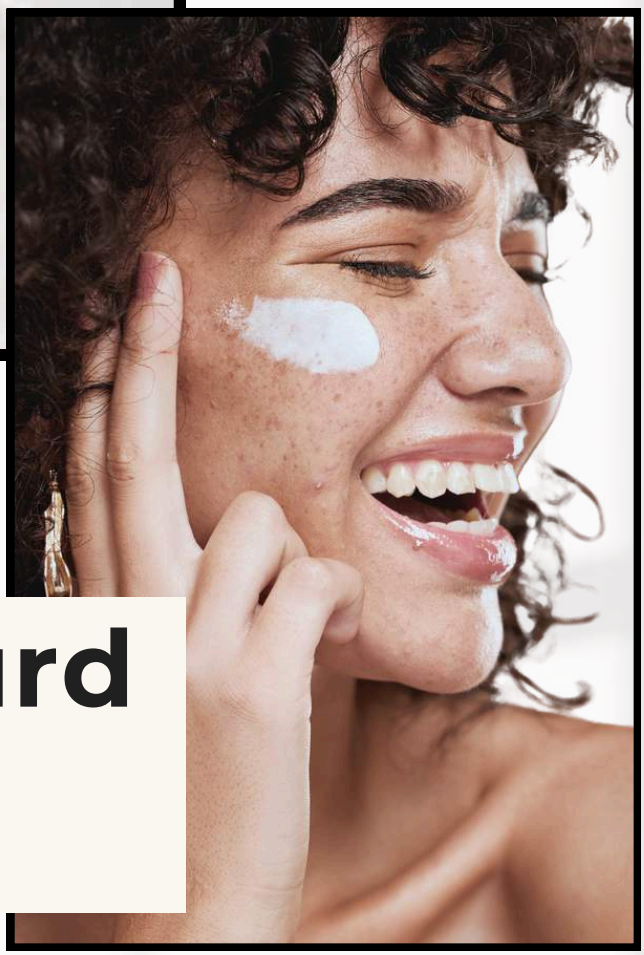




Sproetgekeurd

In **4 stappen** je eigen cosmetica beoordelen

1. Zit het product in de juiste verpakking? 🧐

Om maar meteen met de deur in huis te vallen: ik ben geen fan van cosmetica in potjes. Veel actieve stoffen zijn namelijk gevoelig voor zonlicht en zuurstof, waardoor ze binnen *no time* hun werking verliezen als ze in potjes worden verpakt. Bovendien zijn potjes ook niet zo hygiënisch.

Sommige fabrikanten spelen hier slim op in door gebruik te maken van ingekapselde ingrediënten. Door een ingrediënt in te kapselen kan het beter tegen zuurstof en licht.

Echter, het is lang niet altijd duidelijk of het product ingekapselde stoffen bevat of niet. Daarnaast blijven de ingrediënten zelfs dan kwetsbaar voor licht en zuurstof.

Om er zeker van te zijn dat de ingrediënten uit jouw product goed houdbaar blijven, kun je daarom beter kiezen voor een tube, flesje of pompje! Een potje met drukdeksel kan ook.



Let op: ook door doorzichtig glas komt (zon)licht. Dit is voor een product met hydraterende stoffen, als hyaluronzuur of glycerine niet zo erg, maar wel voor lichtgevoelige vitamines. Ga daarom voor bruin glas of een niet-transparante verpakking!

2. Is het product vrij van irriterende stoffen? 😈

De tweede stap is het checken van de ingrediëntenlijst op irriterende stoffen. Helaas zijn dit er teveel om op te noemen. Maar om de kans op een goede aankoop vergroten, heb ik hieronder een lijst gemaakt met veel gebruikte irriterende stoffen in cosmetica.

Hoe hoger een stof in de ingrediëntlijst van jouw product staat, hoe hoger de toegevoegde concentratie van dat specifieke ingrediënt is.

Lijst met cosmetische stoffen die ik in mijn adviezen vermijd

Natuurlijke extracten
Amyris Balsamifera Bark Oil
Pelargonium Graveolens Oil
Bergamot Oil
Santalum Album
Ylang Ylang
Hamamelis Virginiana
Citrus Aurantium Extract
Citrus Limon Peel Oil
Eucalyptus Globulus Leaf Oil
Ginger Oil
Melissa Officinalis Leaf Oil
Rosa Damascena Flower Oil
Jasminum Sambac Flower Oil
Rosmarinus Officinalis Oil
Lavandula Angustifolia
Lavandula Officinalis
Mentha Piperita Herb extract
Grapefruit Oil
Balsam Peru

Allergene geurstoffen
Amyl cinnamal
Anisyl alcohol
Benzyl salicylate
Benzyl benzoate
Benzyl cinnamate
Camphor
Citral
Citronellol
Coumarin
Cinnamyl alcohol
Eugenol
Farnesol
Geraniol
Hexyl cinnamal
Linalool
d-Limonene
Lilial
Limonene
Isoeugenol

Alcohol
Alcohol denat
Ethyl alcohol
Benzyl alcohol
Isopropyl alcohol

Zonnefilters
Octocrylene
Benzophenone-3
Benzophenone-4

Overig
Sodium Lauryl Sulfate
Ammonium Lauryl Sulfate
Natrium Lauryl Sulfate
Methylisothiazolinone
Balsem of peru
Quartenium-15
Fragrance
Borax

Uitzondering!
Het zoeken naar geurstoffen in de ingrediëntenlijst werkt net even iets anders. Veel geurstoffen worden namelijk niet apart vermeld in de ingrediëntenlijst, maar vallen onder de term '**parfum**'.

De positie van '**parfum**' geeft dus aan hoeveel geurstoffen het product bevat: hoe hoger op de lijst, hoe meer geurstoffen. Tenzij het om één van de **26 geurstoffen** (allergenen) gaat die bij dusdanig veel mensen voor huidproblemen zorgen dat ze wél apart vermeld moeten worden.

Merken zetten deze geurstoffen dan vaak helemaal achteraan in de ingrediëntenlijstlijst (dit mag). Maar weet dus wel dat de plek van het woord '**parfum**' de concentratie van deze irriterende geurstoffen aangeeft!

Een voorbeeld



3. Zitten er voldoende werkzame stoffen in? 🍒

Naast het screenen van jouw product op irriterende stoffen, is het natuurlijk wel zo fijn als er ook genoeg effectieve stoffen zijn toegevoegd. En graag in een werkzame concentratie!

Het makkelijkste is als deze concentraties op de verpakking aangegeven staan. Bijvoorbeeld ‘Deze crème bevat 4% vitamine C’. Maar de cosmetica industrie maakt het ons lang niet altijd makkelijk, waardoor de concentraties lang niet altijd duidelijk zijn.

Wat je dan kunt doen is de ingrediënten opzoeken in de ingrediëntenlijst. Staan de stoffen, die het product volgens het merk zo goed maken, in de eerste 30% van de ingrediëntenlijst? Dan is de kans groot dat er werkzame concentraties gebruikt zijn.

Staan ze in het overige deel van de ingrediëntenlijst? Dan is de gebruikte concentratie waarschijnlijk laag. Een paar uitzonderingen daargelaten natuurlijk. Zo zijn hyaluronzuur en zoethoutwortel extract bijvoorbeeld al effectief in een lage concentratie.

Voorbeeld 1.
Op het product hieronder staat dat het om een crème met vitamine C gaat. Maar als je naar de ingrediëntenlijst kijkt, is te zien dat er bijna geen vitamine C (**Ascorbyl Glucoside**) in zit. Vitamine C wordt in dit geval meer gebruikt als conserveringsmiddel. Hetzelfde geldt voor vitamine E (**Tocopherol Acetate**).



Samenstelling
Aqua / Water · Dicaprylyl Ether · Caprylic/Capric Triglyceride · Cetearyl Alcohol · Glycerin · Simmondsia Chinensis Seed Oil / Jojoba Seed Oil · Propanediol · Glyceryl Stearate Citrate · Glyceryl Stearate · Pentylene Glycol · Argania Spinosa Kernel Oil · Aloe Barbadensis Leaf Juice Powder · Citrus Paradisi Fruit Extract / Grapefruit Fruit Extract · Calcium Pca · Glyceryl Stearate Se · Sodium Phytate · Arginine · Alcohol · Ascorbyl Glucoside · Citric Acid · Xanthan Gum · Tocopherol · Salicylic Acid · Mica · CI 77891 / Titanium Dioxide · Linalool · Geraniol · Limonene · Citral · Benzyl Alcohol · Parfum / Fragrance

Voorbeeld 2.
Op de verpakking van het product hieronder staat dat de crème **niacinamide** en vitamine E (**Tocopheryl Acetate**) bevat. Als je naar de ingrediëntenlijst kijkt, zie je dat deze stoffen hoog in de lijst staan. Een goed teken dus!



Samenstelling
Ingrediënten: Aqua, Glycerin, Niacinamide, Isohexadecane, Dimethicone, Isopropyl Isostearate, Stearyl Alcohol, Panthenol, Tocopheryl Acetate, Camellia Sinensis Leaf Extract, Ethylhexylglycerin, Sodium Ascorbyl Phosphate, Caprylyl Glycol, Dimethiconol, Laureth-7, Cetearyl Glucoside, Cetearyl Alcohol, Stearic Acid, Palmitic Acid, Cetyl Alcohol, Behenyl Alcohol, Arachidyl Alcohol, Disodium EDTA, Polyacrylamide, Citric Acid, PEG-100 Stearate, Ammonium Polyacrylate, Titanium Dioxide, C13-14 Alkane, 1,2-Hexanediol, Phenoxyethanol

4. Past het product bij jouw huidtype? 👩

Het is natuurlijk ook belangrijk om naar de textuur van het product te kijken. Mijn advies is om bij een droge tot extreem droge huid voor een balsem of crème structuur te gaan.

Is je huid wat vetter of gemengd? Ga dan liever voor een lotion, gel of lichte crème. Bij een gemengde huid kun je eventueel ook alleen een toner gebruiken op de vettere plekjes en op de overige delen een lotion, gel of lichte crème.

Daarnaast zou ik per huidtype op onderstaande ingrediënten focussen. Klik op het huidtype om producten te vinden die deze ingrediënten bevatten!



Droge huid
shea butter
hyaluronzuur
niacinamide
ceramiden
ureum



Vette huid
niacinamide
salicylzuur
vitamine C
zoethoutwortel
beta-glucan



Rijpe huid
niacinamide
bakuchiol
vitamine C
vitamine E
astaxanthine



Ruwe huid
glycolzuur
salicylzuur
melkzuur
ureum
panthenol



Gevoelige huid
allantoïne
haver extract
ceramiden
azelaïnezuur
zoethoutwortel



Onzuivere huid
niacinamide
salicylzuur
vitamine C
azealinezuur
melkzuur

Mijn favorieten



REINIGER 1

Een frisse gezichtsreiniger met daarin o.a. salicylzuur en mild reinigende stoffen. Geschikt voor de normale tot vette huid.



REINIGER 2

Een romige gezichtsreiniger met o.a. hydraterende en mild reinigende stoffen. Geschikt voor de normale tot droge huid.



SERUM

Een serum met daarin super veel anti-age stoffen, waaronder: niacinamide, vitamine A, vitamine C en vitamine E.



GEZICHTSOLIE

Een olie dat van nature allerlei antioxidanten bevat, waaronder vitamine A, C en E. Meng twee druppels met je dagcrème.



CRÈME 1

Een crème vol verzorgende stoffen en antioxidanten. Geschikt als dag,- en nachtcrème voor de normale tot vette huid



CRÈME 2

Een rijke crème met veel kalmerende en hydraterende stoffen. Geschikt als dag,- en nachtcreme voor de normale tot droge huid.



BODY LOTION

Een bodylotion met ureum. Het maakt de (ruwe) huid lekker zacht en vermindert eventuele droogheid.



EXFOLIANT

Een exfoliant met salicylzuur, waardoor onzuiverheden verminderen en de huid gladder en zachter aanvoelt.



ECZEEM CRÈME

Een ontstekingsremmende en kalmerende havercrème speciaal ontwikkeld voor eczeem klachten.



HAIR & BODY WASH

Een multifunctionele was-lotion die je zowel voor je lichaam als haren kunt gebruiken.



ZONNEBRAND 1

Parfumvrije zonnebrand met een lichte textuur. Fijn voor de normale tot vette huid.



ZONNEBRAND 2

Parfumvrije zonnebrand met een romige textuur. Fijn voor de normale tot droge huid.

DISCLAIMER

VERSIE MEI 2024

Yep.... weer zo'n stomme disclaimer.

Mijn doel van dit document is om **in grote lijnen** uit te leggen waar je op kunt letten bij het kopen van cosmetica. Om zo de kans op een goede aankoop te vergroten.

Ik krijg nog wel eens kritiek omdat ik producten (onder andere) beoordeel op basis van de **ingrediëntenlijsten**. En dit zou volgens sommigen niet kunnen, omdat meer factoren van invloed zijn op de uiteindelijke kwaliteit van het product.

Dit klopt ook, want hoe worden de producten bijvoorbeeld ontwikkeld? Op welke temperatuur worden ze **bewaard**? Wat zijn de precieze **concentraties** van de ingrediënten? Hoe ziet het **transport proces** van de producten eruit? Bovendien hebben sommige ingrediënten ook nog eens invloed op elkaar.

Om hier allemaal rekening mee te houden moet je eigenlijk een **kijkje in de keuken nemen** en dat kunnen wij als consumenten niet. Wat je wél kunt doen is de kans op een goede aankoop vergroten door op een aantal punten te letten.

Onder andere door producten te checken op de afwezigheid van **irriterende stoffen**. Als deze ingrediënten erin zitten, is het naar mijn mening namelijk automatisch geen goed product. Hetzelfde geldt voor de **afwezigheid van werkzame stoffen**. Ook dan zou ik het product zelf laten staan.

Om die reden focus ik in dit document op de (voor mij) **vier belangrijkste punten** voor een goede cosmetica aankoop. Hiervoor heb ik mijn kennis als huidtherapeut gebruikt in combinatie met betrouwbaar wetenschappelijk bewijs. Maar natuurlijk ook mijn persoonlijke voorkeuren en ervaringen.

Andere professionals kunnen hier anders tegenover staan en dit mag natuurlijk. Op de volgende pagina vind je in ieder geval **bronnen** die mijn adviezen ondersteunen!

Relevante bronnen

Mechanistic Basis and Clinical Evidence for the Applications of Nicotinamide (Niacinamide) to Control Skin Aging and Pigmentation (2021)

Facial contact dermatitis caused by cosmetic-relevant allergens (2021)

Oxidative-Stress-Induced Cellular Toxicity and Glycoxidation of Biomolecules by Cosmetic Products under Sunlight Exposure (2021)

Vitamin C-squalene bioconjugate promotes epidermal thickening and collagen production in human skin (2020)

Alcohol in cosmetica: bekijk ons experimentje (2020)

Essential Oils, Part V: Peppermint Oil, Lavender Oil, and Lemongrass Oil (2019)

Effect of different alcohols on stratum corneum kallikrein 5 and phospholipase A2 together with epidermal keratinocytes and skin irritation (2017)

Contact allergy to essential oils: current patch test results from the Information Network of Departments of Dermatolog (2014)

Niacinamide - mechanisms of action and its topical use in dermatology (2014)

Allergic contact dermatitis to plant extracts in cosmetics (2013)

Systemic contact dermatitis to ethanol (2013)

Contact-allergic reactions to cosmetics (2011)

Huidklachten door cosmetische stoffen (2011)

Contact allergy to essential oils: current patch test results (2010)

Sensitization to 26 fragrances to be labelled according to current European regulation (2007)