



## **Voedingsadvies voor een jonge huid**

Een gezonde voeding is van groot belang voor een gezonde en jonge huid. Hier volgen een aantal aanbevelingen om je huid in topconditie te brengen/houden:

1. Eet veel groenten en fruit. Deze bevatten veel vitamines en mineralen die goed zijn voor de huid, zoals vitamine C, vitamine A en vitamine E;
2. Probeer omega-3 vetzuren te eten. Deze zijn te vinden in vette vis, zoals zalm, en in walnoten en chiazaad. Omega-3 vetzuren kunnen helpen bij het verminderen van ontstekingen in het lichaam en bijdragen aan een gezonde huid;
3. Voeg probiotica toe aan je dieet. Probiotica zijn goede bacteriën die kunnen helpen bij het verminderen van ontstekingen in het lichaam en bijdragen aan een gezonde darmflora. Ze zijn te vinden in yoghurt, kefir en andere gefermenteerde voedingsmiddelen;
4. Beperk de inname van geraffineerde suikers en koolhydraten. Deze kunnen de bloedsuikerspiegel doen stijgen, wat kan leiden tot hormonale onbalans en ongezonde huid;
5. Eet voedingsmiddelen rijk aan antioxidanten, zoals bessen, groene groenten, noten en zaden. Deze kunnen beschermen tegen vrije radicalen en helpen bij het verminderen van huidbeschadiging.
6. Drink voldoende water om de huid gehydrateerd te houden;
7. Beperk de inname van verzadigde en transvetten. Deze kunnen bijdragen aan ontstekingen in het lichaam en een ongezonde huid.

Houd er wel rekening mee dat voeding niet altijd de enige oorzaak van een ongezonde huid is, dus het is aan te raden om ook met een huidspecialist te overleggen als je problemen hebt met je huid. Ook de juiste behandeling, suppletie en verzorgingsproducten kunnen veel verbetering opleveren.