



Skjønn med mage

Stoffer med skumle navn som trekker inn i kroppen. Ikke rart vi bli engstelige for kosmetikk under svangerskapet. Men hva bør vi egentlige være på vakt for?

Tekst: Aina Kristiansen Foto: Istock, Colourbox og produsentene

Når man først finner ut at man er gravid, kan man fort bli redd av å lese om alt som hevdes å kunne skade fosteret eller sette svangerskapet i fare.

Advarslene nærmest hagler ned fra myndigheter, medier og mer eller mindre kvalifiserte eksperter, og det kan være vanskelig å orientere seg i jungelen av velmente råd.

– Vi vet at stress hos den gravide bidrar til økt stress hos fosteret. Dette er dokumentert, sier Ann-Kristin Stokke, hudpleier og fagsjef i Skintific.

Hun sier at det naturligvis er viktig å være ekstra bevisst under graviditeten, men samtidig ikke bli hysterisk.

– Hudens primærfunksjon å beskytte kroppen mot uønskede stoffer, så de aller fleste stoffene man påfører vil ikke engang gå ned i huden, sier hun.

FØRE VAR-PRINSIPPET

Det er to hovedårsaker til at kosmetikk nevnes i forsiktighetsreglene for gravide.

– Det ene skyldes at man ikke tester på gravide, og stoffer som kan tas opp i kroppen unngås derfor av sikkerhetsmessige årsaker, ikke nødvendigvis fordi de er dokumentert som skadelige eller farlige for fosteret, sier Stokke.

I tillegg er man opptatt av den totale eksponering av stoffer. Får man i seg stoffene fra flere ulike kilder, anbefales forsiktighet i både kosthold, kosttilskudd og kosmetikk.

Kjersti Johansen, nordisk fagsjef i Dermagruppen,

mener regelverket i Norge sørger for at dette med «farlige ingredienser for gravide» egentlig ikke er noe stort tema.

– Hudpleieprodukter som kan være skadelige for gravide, er ikke tillatt å selge. Myndighetene (Mattilsynet) skal sørge for at alle produkter som omsettes i landet er trygge for alle, også for gravide, sier hun.

ADVARER MOT A-VITAMIN

En av ingrediensene gravide advares mot, er A-vitamin. Vitenskapskomiteen for mattrygghet har vurdert effekten av inntak av vitamin A og konkludert med at for høyt inntak kan gi helseskade, sier Stokke.

– Eksponeringen for vitamin A gjennom kosmetikk er sannsynligvis ikke skadelig, siden tillatt konsentrasjon er så lav, men det anbefales likevel at gravide unngår produkter som inneholder A-vitamin, understreker hun.

Reseptbelagte A-vitaminderivater som A-vitaminsyre og isotetionoin benyttes blant annet i medisinsk behandling av akne. Disse midlene skal derfor ikke brukes under svangerskapet.

Rolah O. Lønning, lege ved Stavanger Universitetssykehus og forfatter av boka *Frisk hud*, anbefaler gravide å unngå retinol- og retinoidpreparater. Retinoler er en samlebetegnelse for A-vitaminbaserte ingredienser i kosmetikk.

– Flere typer aknebehandlinger inneholder A-vitaminsyrer, og når disse tas i tablettform, er de

>>

Amazing Base Loose **Mineral Powder** SPF20 fra Jane Iredale fungerer som både concealer, foundation, pudder og UV-beskyttelse. Det oljefrie løspudderet består av finknuste mineraler, som gir en jevn hudoverflate med fin glød. Kr 495.

Perineum Massage Oil fra Weleda kan brukes til fødselsforberedende massasje av mellomkjøttet. Jordmødre anbefaler å massere området i 5-10 minutter flere ganger i uken, gjerne hver dag, fra uke 34, for å gjøre huden myk, smidig og elastisk, så du lettere kan unngå rifter under fødselen. 50 ml, kr 179.

Bio-Oil er et multi-funksjonelt hudpleieprodukt som demper strekkmerker, arr og ujevne hudnyanser. Oljen kan med fordel brukes til forebyggelse av strekkmerker under graviditet. Kan brukes i ansiktet, på kroppen og i håret. 60 ml, kr 119.

Tips! Tenk på summen av alt du påfører, ett produkt gjør sannsynligvis lite skade.

svært fosterskadelige. Selv om man ikke har forskningsbevis på at kremer vil medføre den samme skaden, anbefaler man å holde seg borte fra disse ingrediensene når man er gravid, sier legen.

DEN STORE PARABENFRYKTEN

Parabener har blitt et fyord hos forbrukere de siste årene, men mange mener frykten er unødvendig.

– En del av stoffene som har kommet i medienes søkelys som hormonforstyrrende, har ved gjentatte anledninger blitt vurdert og ansett som trygge i bruk av både EUs vitenskapskomité og Mattilsynet. Dette gjelder for eksempel parabener, sier Stokke.

Også Johansen sier parabenerne er dokumentert trygge å bruke, også ved graviditet.

– Problemer oppstår kun om man får i seg store doser, noe som er praktisk umulig ved normal bruk av kosmetikk, sier hun.

Selv om det har vært mye snakk om parabener som hormonforstyrrende, har vi svært lite håndfaste bevis på at disse vil medføre skade på mor eller barn, understreker Lønning.

Likevel har press fra forbrukere og media bidratt til at stadig flere produsenter fjerner parabener fra produktene sine.

– Dessverre er det slik at nå som parabenerne stort sett er fjernet fra all kosmetikk, vil alternative konserveringsmidler ofte være mer irriterende og skape problemer for en allerede sensitivisert graviditetshud, sier Stokke.

HORMONCOCKTAIL

Gunstein Instefjord, fagdirektør for produktsikkerhet, mat og handel i Forbrukerrådet, forklarer at Forbrukerrådet lenge har vært bekymret for kjemikaliecocktailen vi får i oss gjennom ulike hverdagsprodukter. De mener kosmetikk og kroppsspleie må reguleres strengere.

– Forbrukerrådet anbefaler alle gravide, barn og unge å redusere eksponeringen for hormonforstyrrende stoffer. I kosmetikk er stoffene deklart, så da har man mulighet til å unngå dem, sier Instefjord.

Han anbefaler å alltid velge svanemerket kroppsspleie og kosmetikk. Disse produktene er testet for parfyme, allergiframkallende stoffer og hormonforstyrrende kjemikalier, i tillegg til å ta hensyn til miljø og helse generelt.



Pommiss Hydration Spray fra Jane Iredale er en UV-beskyttende fuktighetsspray. Helt uten kjemiske fargestoffer og konserveringsmidler. 90 ml, kr 235.



*Tips! Velg
neglelakk
uten løse-
middelet
toluen.*



ER NEGLELAKK SKADELIG?

– Neglelakk kan inneholde toluen, som kan være irriterende og skade fosteret. Norske myndigheter jobber med å forby stoffet i neglelakk, sier Instefjord.

Toluen er et løsemiddel som også er blitt brukt i blant annet lakk, maling og malingstynnere. Statens forurensningstilsyn forbød toluen i lim og spraymaling i 2006, blant annet fordi det kan være «reproduksjonsskadelig og spedbarn kan bli påvirket i ammeperioden».

Ifølge Bergens Tidende inneholder om lag 30 prosent av neglelakk som selges i Norge toluen. Disse neglelakkene skal utstyres med en advarsel: «Holdes vekk fra barn. Må bare brukes av voksne.»

Gravide nevnes altså ikke, men Stokke anbefaler likevel gravide å være selektive når de velger neglelakk. Det finnes lakker på markedet med mindre giftstoffer enn andre.

Lønning sier at du fint kan bruke neglelakk også under graviditeten.

– Men jobber man med dette daglig, eksponeres man mer og bør ta visse forholdsregler, som å lufte lokalene godt, sier hun.

PRODUKTTYPEN ER OGSÅ VIKTIG

I tillegg til ingrediensene, bør du se på produkt-typen. Det er stor forskjell på det å bruke en rens som vaskes av eller et punktbehandlingsprodukt og det å smøre inn hele kroppen.

Hvit Malva virker beroligende og beskyttende på huden, samtidig som den gir fuktighet. Weleda White Mallow Face Cream, kr 129.

Total eye care fra Dermalogica gir pleie og kjemikaliefri UV-beskyttelse rundt øynene. 15 ml, kr 360.

Quad Bronzer fra Jane Iredale, her i fargen Moonglow, kr 545.



>>



– Det gjelder for eksempel salisylsyre, som er fantastisk på graviditetsakne. De fleste leger mener salisylsyre er trygt å bruke i produkter som skal vaskes av, for eksempel en rens eller lokalbehandling. Det de fleste velger å unngå, er produkter som brukes på større områder av ansiktet eller kroppen, sier hun.

Lønning bekrefter at et renseprodukt eller en toner med salisylsyre er helt trygt å bruke.

– Men dypere peelingpreparater bør unngås, da salisylsyre også kan medføre fosterskade eller komplikasjoner under graviditeten, sier legen.

APP ELLER IKKE?

Forbrukerrådet lanserte i 2011 mobilapplikasjonen Hormonsjekk. Her kan du skanne strekkoden på et produkt og se om det inneholder såkalt hormonforstyrrende kjemikalier. Appen ble straks populær, men har også høstet mye kritikk.

– Min erfaring med hormonappen, er at den er misvisende og at de ikke oppdaterer ingredienslistene linket opp til appen, sier Stokke.

Hun mener at en seriøs forhandler bør være oppdatert på hvilke produkter som er ok for gravide.

Johansen vil ikke anbefale appen siden den advarer mot parabener og andre stoffer som er trygge å bruke.

– Stoffene er potensielt hormonforstyrrende, men er bare et problem i store doser. Konsentrasjonsbegrensningene sørger for at det er trygt å bruke også disse stoffene, sier hun.

Lønning mener derimot at Hormonsjekk-appen kan være et godt verktøy, men anbefaler at du også gjør din egen research.

– Er man usikker, kan det være lurt å ta kontakt med lege eller jordmor, sier hun.

Tips!
Prøv å unngå
produkter med
A-vitamin.

SE ETTER FØLGENDE INGREDIENSER:

- Retinoider / A-vitamin
- Adapalene
- Isotretinoin
- Retinaldehyde
- Retinoic acid
- Retinol
- Retinyl
- Retinyl acetate
- Retinyl linoleate
- Retinyl palmitate
- Tretinoin
- Salisylsyre [salicylic acid]
- Beta Hydroxy Acid [BHA]

VERDT Å MERKE SEG:

– Enkelte produkter kan medføre økt tendens til melasma, altså pigmentforandringer. Dette er ikke farlig, men sjenerende, sier Lønning.

- Soja [Soy]
- Lethicin
- Phosphatidylcholine
- Textured Vegetable Protein [TVP]

ETERISKE/ESSENSIELLE OLJER:

– De essensielle oljene som man bør være mest forsiktig med, er de som er mest avgiftende og vanndrivende, sier Stokke og lister opp noen av dem:

- Fennikel [Foeniculum Vulgare]
- Einer [Juniperus Communis]
- Rosmarin [Rosmarinus Officinalis]
- Sypress [Cupressum Sempervirens]
- Myrra [Commiphora Myrrha]
- Sjasmin [Jasminum Officinale]
- Romersk kamille [Chamaemelum Nobile]
- Rose [Rosa Centifolia eller Rosa Damascena]
- Toluene [metylbenzen, lynnol, toluol] – finnes i neglelakk
- Ftalater – finnes i neglelakk

Flytende tilskudd spesielt utviklet for barn



Floradix Barne Vitamin® er en utsøkt blanding av frukt-juicer og urteekstrakter for tilførsel av vitaminer og kalsium som er bra for benbyggingen i voksenalderen til barn. Floradix Barne Vitamin® er helt uten tilsetningsstoffer og kunstige fargestoffer, og den er velegnet som tilskudd. Et rent vegetabilsk produkt. Floradix Barne Vitamin® er en skikkelig energi bombe! **God på smak - prøv den nå!**

- uten konserveringsmidler
- uten fargestoffer
- alkoholfri
- glutenfri

NYHET!
Mer
frukt
smak

Floradix Barne Vitamin®
kjøpes hos apotek,
helsekost, og daglig-
vareforretninger.



Se vår
facebook
side

En
skikkelig
energi
bombe!

