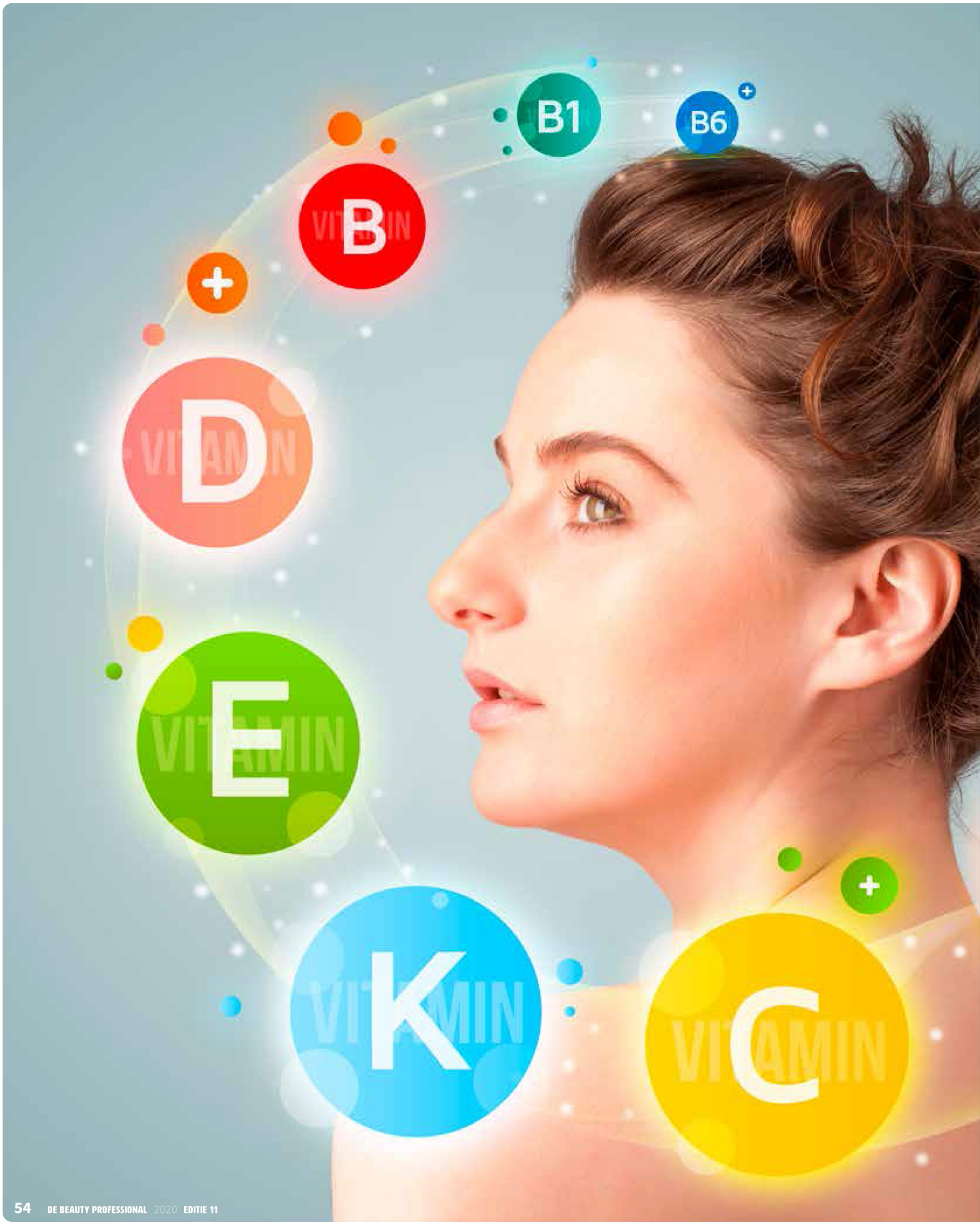
B1
B6
B
D
E
K
C

KENNISINSTITUUT VOOR VOEDING & DE HUID (KIVH) VAN START

Er is op internet veel te vinden als het gaat om voeding en suppletie in relatie tot de huid. En er zijn ook heel veel producten op de markt die van alles beloven. Voedingswetenschappers en diëtisten Samantha Jordaans en Inge Backx gaan met hun initiatief KIVH de juiste wetenschappelijke informatie beschikbaar maken voor onder andere beautyprofessionals. Wij spreken de specialisten over hun initiatief, de zin en onzin in de markt en hun eigen achtergrond. Vanaf januari gaan zij voor dit vakmagazine en voor onze website interessante artikelen en columns schrijven.

Er zijn talloze wetenschappelijke onderzoeken die aantonen wat voeding en suppletie kan doen met de huidgezondheid, maar wetenschappelijk onderzoek is niet altijd makkelijk uit te leggen. Het nieuwe kennisinstituut gaat die wetenschap praktisch toepasbaar maken. Als beautyprofessional kun je er terecht voor de juiste informatie en trainingen. Inge en Samantha zijn elkaar tijdens hun loopbaan tegengekomen. “Gezien onze gedeelde passie voor de huid, kennis over gezonde voeding en suppletie en het grote tekort aan een gedegen doorvertaling van wetenschappelijk studies naar praktische informatie over voeding en de huid hebben we besloten onze kennis en kracht te bundelen. Sinds januari 2020 hebben we officieel de handen ineen geslagen en zijn we een nieuwe onderneming gestart, namelijk Dermis Health Group. Hieronder vallen de twee merken KIVH (Kennisinstituut voor Voeding & Huid) en Skinuals.”

Waarom zijn jullie ooit met voeding en wetenschap begonnen?

Samantha: “Mijn passie voor voeding en wetenschap komt voort uit persoonlijke affiniteit en ervaring. Al sinds mijn 14e ben ik geïnteresseerd in voeding en gezondheid. Ik kampte met acne en kreeg niet veel later te maken met alopecia androgenetica. Op die leeftijd is dat iets wat moeilijk te accepteren is en ik wilde er dan ook alles aan doen om er goed uit te zien en mijn klachten te verminderen. Ik liep geregeld bij huidtherapeuten en dermatologen, maar niemand vertelde me iets over de rol van voeding. Ik wilde daar verandering in brengen en ging op zoek naar wat voeding kan doen. Na de middelbare schooltijd ben ik Voeding & Diëtetiek gaan studeren, ik had de ambitie om mijn scriptie te schrijven over voeding en acne, maar er kwamen andere kansen op mijn pad, zowel tijdens mijn afstudeerperiode als mijn loopbaan. Desondanks heb ik veel ervaring opgedaan (binnen de supplementenindustrie) in wat (voedings) stoffen met je lijf en gezondheid kunnen doen en leerde ik, tijdens mijn master Nutrition and Health in Wageningen, die ik naast mijn baan volgde, hoe belangrijk voedingsonderzoek is, hoe je dit opzet en resultaten interpreteert. Ondertussen heb ik alle tijd gehad om te bedenken wat ik nu echt wil. Ik ben nu klaar om anderen te helpen door me hard te maken voor meer wetenschap op het gebied van voeding en de huid, want er is nog veel onbekend. Tijdens mijn master thesis doe ik onderzoek naar voeding en huidveroudering. Daarbij wil ik verzamelen en beoordelen wat we al wél weten. Want het is toch zonde om te wachten op nieuw onderzoek, terwijl er al een en ander bekend is. Mijn grootste drijfveer is anderen helpen. En door samen te werken met en ons te richten op onder andere huidprofessionals, is ons bereik erg groot, zodat zoveel mogelijk mensen er baat bij hebben.”

Inge: “Ik vind het zelf heel interessant om de doorvertaling te maken naar de praktijk en dat is ook precies waar Samantha en ik elkaar aanvullen. Als Samantha in de literatuur ziet dat een bepaalde stof, in een bepaalde dosering een positieve invloed heeft op huidaandoening X, waar hebben we het dan over? Is het mogelijk om dit binnen te krijgen via de voeding en zo ja, hoe dan? En als dat (bijna) onmogelijk is, welke grondstoffen en/of welke combinaties heb je dan nodig in een voedingssupplement. Wat zijn de juiste verbindingen en combinaties, zijn er negatieve interacties en waar moet je nog meer rekening mee houden? Mijn grootste drijfveer is om mijn kennis te delen, zodat ik anderen kan helpen. Want er is zoveel informatie en er zijn zoveel voedingsadviezen en supplementenmerken- en formules, maar wat is nu de juiste?”

Waarom het KIVH, hoe is het tot stand gekomen?

Samantha: “We zagen een gat tussen wat de wetenschap zegt over voeding en de huid en een gedegen praktische doorvertaling ervan. Het is onze missie om voedings- en suppletieadvies vast onderdeel te maken van huidbehandelingen. Via KIVH vertalen we gedegen wetenschappelijke informatie naar praktische adviezen over de rol van voeding (eventueel suppletie) en de huid. Er worden hier en daar al wel bijscholingen aangeboden, maar die worden dan gegeven vanuit een bepaald perspectief, een bepaalde visie op voeding en gezondheid. Wij maken vooral een genuanceerde en transparante doorvertaling, waarbij we een volwaardig voedingspatroon altijd in acht nemen. We stimuleren de huidprofessional om zelf kritisch te zijn naar allerlei voedingspatronen en supplementen waar internet bol van staat.”

Inge: “Uit ons behoefteonderzoek, onder zowel diëtisten, huidtherapeuten als schoonheidsspecialisten, blijkt dat er behoefte is aan deze handvatten. We zien ook dat veel schoonheidsspecialisten een orthomoleculaire cursus volgen, maar voor anderen gaat dit te diep voor wat ze eigenlijk willen weten. Bovendien vragen we ons af in hoeverre huidspecialisten een weloverwogen keuze kunnen

SAMANTHA JORDAANS

Samantha is zeven jaar geleden afgestudeerd als diëtist en sindsdien is ze werkzaam binnen de voedingssupplementenbranche. Ze is begonnen bij een bedrijf dat gespecialiseerd is in voedingssupplementen voor medische doeleinden. Hier is ze vijf jaar verantwoordelijk geweest voor de afdeling kwaliteit, onderzoek en productontwikkeling, waar ze diverse internationale onderzoeken heeft ontwikkeld en gecoördineerd samen met multidisciplinaire onderzoeksteams. Daarna heeft ze haar kennis verbreed door te gaan werken als R&D specialist voor een voedingssupplementenmerk voor gezondheidstherapeuten. Ze vertaalde hier de wetenschap naar educatiemateriaal en productontwikkeling. Momenteel is ze mede-eigenaar van Dermis Health Group, waar KIVH onderdeel van is, gastdocent bij de Haagse hogeschool, bestuurslid van VoeDNet en studeert ze af als voedingswetenschapper aan de Universiteit van Wageningen & Research.

"EEN POEDER IN EEN POT, DAAR SLA JE DE PLANK ECHT MEE MIS ALS JE JE KLANT IETS GOEDS BELOOFT."

maken om orthomoleculair therapeut te worden, als het stuk basiskennis over voeding mist. Laten we eerst eens kijken naar wat een volwaardig voedingspatroon is. Indien nodig kan dan aangevuld worden met supplementen. Maar hiervoor moet je wel goed weten wat je doet. De kans op een disbalans, of te veel aan vitaminen en mineralen, en interacties tussen actieve stoffen in supplementen en medicatie kunnen zorgen voor klachten. Deze punten nemen wij uitgebreid mee in onze cursussen. Met het KIVH richten we ons bovendien op specifieke huidindicaties. Voedingsadviezen kunnen per huidindicatie verschillen, en per individu. Na het volgen van onze cursussen kunnen huidspecialisten, naar eigen zeggen, de volgende dag nog praktisch aan de slag met de adviezen. Naast het aanbieden van cursussen, schrijven we voor diverse vakbladen en spreken we regelmatig op (tegenwoordig online) evenementen."

Wat is volgens jullie de toegevoegde waarde van het KIVH voor beautyprofessionals?

Samantha: "Wij leren schoonheidsspecialisten hoe ze hun behandelingen kunnen optimaliseren met (korte, praktische) gedegen voedingsadviezen en tips, en indien nodig, hoe ze supplementen veilig en praktisch kunnen inzetten als aanvulling op de voeding. We zorgen ervoor dat schoonheidsspecialisten door de bomen het bos weer/blijven zien en dat er één autoriteit is waar ze van op aan kunnen."

Inge: "Zonder vinger te wijzen, zien we dat er onwijs veel onzin wordt verteld. Blogs staan bol van allerlei stellige beloftes over superfoods, detoxkuren en supplementen. Sterker nog, we zien ook allerlei (eliminatie)diëten, maaltijdvervangers en leefstijlinterventies voorbij komen, waarvan nog weinig of geen

“JE MAG NIET ZOMAAR ZEGGEN DAT EEN PRODUCT GOED IS VOOR EEN GEZONDE HUID. DAT IS EEN GEZONDHEIDSCLAIM EN HIERVOOR GELDEN REGELS.”

onderzoek heeft aangetoond dat het werkt bij wat voor huidindicatie dan ook. Bovendien zien we aanprijzingen van producten die in strijd zijn met de wetgeving. Als je er als schoonheidsspecialist voor kiest om bijvoorbeeld een supplement te verkopen, dan moet je je aan de wet- en regelgeving houden. Die is niet zwart-wit, maar veel bewoordingen die we voorbij zien komen, gaan ver over het randje. Een voorbeeld? Je mag niet zomaar zeggen dat een product goed is voor een gezonde huid. Dit is een gezondheidsclaim en hiervoor gelden regels. Je mag al helemaal geen product koppelen aan medische termen zoals acne, rosacea of tekorten. Hoe je omgaat met de wetgeving, die er is om misleiding te voorkomen, daar besteden we tijdens onze cursussen uitgebreid aandacht aan. Het klinkt wat saai, maar we maken het vooral praktisch en bekijken het van een positieve kant; wat kan er allemaal wél?”

Wat vinden jullie zelf van al die voedingssupplementen op de markt?
Inge: “Voedingsonderzoek is best lastig, zeker als je een effect wilt meten. Je kunt moeilijk een grote groep mensen op één voedingspatroon zetten en de resultaten generaliseren naar de gehele samenleving. Ieder mens eet anders en eet elke dag anders. Bovendien bevatten twee appels niet exact dezelfde verhoudingen aan voedingsstoffen. Dit is een van de redenen waarom er in interventiestudies vaak supplementen worden gebruikt, de doseringen en toepassingen zijn dan gestandaardiseerd en vergelijkbaar. En wat blijkt? Bepaalde doseringen van bijvoorbeeld vitamine C en E of collageen, als aanvulling op de voeding, kunnen bijdragen aan het zo lang mogelijk jong houden

INGE BACKX

Inge heeft een passie voor gezondheid, reizen en koken. Na het middelbaar onderwijs was het duidelijk dat ze deze 3 wilde combineren, in 2006 heeft ze een koksopleiding afgerond en in de jaren daarna heeft ze met veel plezier in de horeca gewerkt. Voedings- en levensmiddelenleer trok de aandacht en interesse en zorgde ervoor dat Inge aan de opleiding Voeding en Diëtetiek begon. In 2012 is Inge afgestudeerd als voedingsdeskundige/diëtist, waarna ze diverse functies heeft bekleed, waaronder die van sales- en R&D specialist. Ook heeft Inge in 2014 een yogadocentenopleiding in India gevolgd. In de sales en R&D voelt Inge zich het meeste thuis en in die functies is ze ook gaan werken na haar opleiding Voeding en Diëtiek. Ze heeft gewerkt voor onder meer een producent van voedingssupplementen en geneesmiddelen, waar ze voor diverse merken, van retail tot en met het hoogwaardige segment, formules heeft verbeterd of ontwikkeld. Inge heeft veel technische kennis op het gebied van grondstoffen en weet exact wat de juiste vormen vitamines en mineralen zijn. Momenteel is ze mede-eigenaar van Dermis Health Group, verzorgt ze op verzoek yogalessen en is ze moeder van Emmée (4) en Sylven (2).

van de huid. Dit ligt natuurlijk genuanceerder, maar dat lichten we uitgebreid toe in onze cursussen. Dus ja, we zien echt wel veelbelovende effecten en soms zelfs een meerwaarde als het gaat om supplementen, maar het gaat natuurlijk om het geheel. Een gezond en volwaardig voedingspatroon (en een gezonde leefstijl) staat altijd voorop. Wat dit is en hoe je dit kunt bereiken, leer je ook in onze bijscholingen.

Samantha: "Dat er veel supplementen op de markt zijn en in salons worden verkocht zien wij ook. Op zich snappen we dit wel en dat is ook prima, als mogelijke aanvulling op een gezond voedingspatroon. Maar we moeten hierbij wel zeggen dat we ons ook best zorgen maken. Zoals we al eerder aangaven is er nog flink wat winst te behalen als het gaat om eerlijke, genuanceerde en praktische informatie. Bovendien zien we veel supplementenaanbieders die echt niet zo goed lijken te weten waar ze me bezig zijn. Een poeder in een pot, daar sla je de plank echt mee mis als je je klant iets goeds belooft. Want de eerdergenoemde vitamine C en E, of bijvoorbeeld de veelgebruikte ingrediënten carotenoïden en flavonoïden zijn onwijs gevoelig voor licht, lucht, temperatuur en vocht. Als zo'n pot telkens open en dichtgaat, zit er al heel snel niet meer in wat er op de verpakking staat. Veel mensen weten dat niet, dus ook hierin trainen we huidprofessionals. We leren ze onder meer wat wél goede verpakkingen zijn. Deze vraag krijgen we trouwens dagelijks. Er wordt ons vaak gevraagd welke supplementenmerken nu goed zijn. Met het KIVH willen we objectief zijn en blijven. We trainen onder andere schoonheidsspecialisten om zelf een goede keuze te maken als ze ervoor kiezen om supplementen aan te bieden. In alle openheid hebben we de markt goed onderzocht, maar echt goede supplementen voor de huid, die op alle fronten voldoen aan de hoogst haalbare normen kunnen wij niet vinden. Daarom hebben we besloten om zelf een supplementenmerk te ontwikkelen. Maar omdat we dit echt geheel los zien van het KIVH en objectief willen blijven gaan we daar nu niet verder op in. We zullen ook nooit de door ons ontwikkelde supplementen aanprijzen tijdens cursussen van het KIVH."

Wat is het belangrijkste over voeding en de huid dat jullie willen meegeven?

Samantha: "Allereerst complimenten voor de schoonheidsspecialisten die zich op wat voor manier dan ook al bezighouden met de rol van voeding rondom hun behandelingen. We vinden het heel positief om te zien hoeveel schoonheidsspecialisten erkennen hoe belangrijk dit is. Waar nog winst te behalen valt is de betrouwbaarheid van de adviezen die gegeven worden en supplementen die worden ingezet. Het is begrijpelijk dat je als schoonheidsspecialist niet alle studies zelf gaat lezen en beoordelen, maar het is wel goed om kritisch te blijven. Probeer de feiten van de fabels te onderscheiden en maak het praktisch voor de klant. Van een typisch westers voedingspatroon naar intermittend fasten of een detoxkuur is vrij rigoureus en onnodig. Luister naar jouw klant, waar valt winst te behalen, pak dit aan met kleine stappen en maak het concreet en positief opbouwend (dus 'verhoog jouw groente inname naar minimaal 200 gram per dag door ...', in plaats van 'je mag geen zuivel, varkensvlees, suiker en gluten meer').

Inge: "Ga geen hele voedingsanamnese afnemen en op de stoel zitten van een voedingskundige, maar werk samen met bijvoorbeeld een diëtist om tot de beste adviezen te komen. Hierbij is het wel van belang dat je weet waar je het over hebt en dat de neuzen, van jou en die van de voedingskundige waarmee te samenwerkt, dezelfde kant opstaan. Een samenwerking tussen voedingsdeskundige/diëtisten en huidprofessionals. En voedingsdeskundige/diëtisten die echt gespecialiseerd zijn in huidproblematiek. Hoe mooi zou dat zijn? Samen is nog zoveel meer te bereiken!"

Een laatste tip van de dames

"Als je het nog niet hebt gedaan, maak voedingsadvies dan een vast onderdeel van jouw behandelingen. Je werkt daarmee niet alleen aan het verbeteren van de huid, je draagt ook bij aan de algemene gezondheid van jouw klant, een mooie meerwaarde binnen jouw vak. Daar sluiten we graag mee af en hopen de lezers van onze bijdragen in De Beautyprofessional te inspireren op dit vakgebied. We wensen alle schoonheidsspecialisten heel veel lees- en leerplezier!"