

Dr. med Claus Lützow-Holm informerer om: Fuktighetskremer

Tørr hud er vanlig, og svært mange mennesker opplever huden som tørrere enn de ønsker. Tørrheten skyldes en kombinasjon av arvelig faktorer, årstid, klima og hvor mye huden utsettes for uttørring i jobb og hjemme.

Fuktighetskremer kan tilføre fuktighet, litt forenklet kan man si ved å innholde vannbinde stoffer, fett og andre stoffer som gjør kremen ”god å bruke, samt konserveringsmiddel som gjør at kremen holder seg. De med mye fett kalles ofte salve eller fet krem, medium fett kalles krem, og minst fett for lotion.

7 generelle råd for valg av fuktighetskremer

1. **Velg en krem du liker å ha på huden** . Hvis du ikke liker konsistens og lukt vil du aldri bruke den, uansett hvem som anbefaler den. Kjøp en liten tube og test ut på egen hud.
2. **Velg en krem som du synes gjør jobben** – gjør huden slik du vil, og den bør ”vare” i minst 12 timer, ellers duger den ikke.
3. **Ikke tro på reklamen**. Kremene er som regel svært mangelfullt testet ut, testene går ut på at de ikke er *farlige i bruk* – meget sjelden føres bevis for *at de virker som fuktighetskrem*.
4. **Velg helst parfymefrie kremer**. Parfyme er en vanlig årsak til kontakteksem, så parfyme kan med fordel heller brukes på klær, og andre mindre hudområder du har kontroll på.
5. **Ikke aksepter kremer som gir ubehag**. Noen kremer inneholder stoffer du kan reagere på, og huden sier ifra. Klag gjerne til selger/ produsent hvis du reagerer på kremene. (Noen kremer inneholder karbamid/ melkesyre som kan gi lett svie, men ikke utslett – disse skader ikke huden!).
6. **Ikke kjøp ”hjemmelagde” produkter og produsenter som skryter uhemmet**. De store produsentene har oftest bedre kvalitetskontroll på sine produkter.
7. **Pris er ikke alltid lik kvalitet**. Prisen indikerer et mer komplekst produkt, men er oftest høy fordi kremen er tiltenkt en spesielle målgruppe – og prisen gjenspeiler ikke hvor godt den virker mot tørr hud. De som gir råd er oftest selgere, og som har erfaring hovedsakelig med egne produkter.

Kremer du gjerne kan teste - om de passer for deg:

- **Canoderm krem (ACO)** : fuktighetskrem som har kommet gjennom nåløyet som registrert, og har derfor god dokumentasjon på: effekt mot tørr hud!
- **Dexeryl (Pierre Fabre)**: lettsmurt krem for særlig tørr hud, mye fuktbindere.
- **Avene Trixera (Avene)**: lettsmurt krem
- **Locobase (Astellas)** : flere typer med ulike fettinnhold
- **Karbamid krem 10% Pharmateam**: lettsmurt god krem for særlig tørr hud
- **Exomega Cream**: lettsmurt ,dog litt mer fett enn karbamid, god for mange
- **Miniderm (ACO)**: også reg. legemiddel, produkt som ikke svir, godt egnet for de aller minste
- **Alle andre kremer/ lotioner/ salver din hud liker...**