

Huddoktoren informerer om :

Fuktighetskremer

oppdatert 08.04.16

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 at ved å inneholde vannbindende stoffer, fett og andre stoffer blir kremen god å bruke. Konserveringsmiddel gjør at kremen holder seg. Svært fettholdige kremer kalles ofte salve eller fetkrem, 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 neppe 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** – 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 forbigående lett svie, men ikke utslett – disse skader ikke huden!).
6. **Ikke kjøp ”hjemmelagde” produkter av produsenter som skryter uhemmet, eller som mangler innholdsdeklarasjon.** 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 spesiell 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. Dette kan også gjelde råd ved apotek.

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

- **Canoderm krem (ACO):** fuktighetskrem som har kommet gjennom nåløyet som registrert legemiddel, og har derfor god dokumentasjon på: effekt mot tørr hud!
- **Carbadermkrem (Eterfabrikken):** lett å smøre, god for mange, velg den uten parfyme
- **Avene Trixera (Avene):** lettsmurt krem
- **Danatekt:** relativt rimelig krem som kan fungere godt
- **Locobase (Astellas):** flere typer med ulikt fettinnhold
- **Exomega Cream:** lettsmurt, dog litt mer fett enn karbamid, god for mange
- **Miniderm (ACO):** også registrert legemiddel, produkt som ikke svir, godt egnet for de aller minste
- **Alle andre kremer/ lotioner/ salver din hud liker...**