



# ÖKA DITT KOLLAGEN- KAPITAL

Hudens viktigaste komponent minskar med åldern, men med hjälp av några smarta knep och strategiska behandlingar går det att bromsa utvecklingen och boosta kollagenet.

Av Anja Skeppe Grahn

**H**ar du läst en hudvårdsartikel det senaste decenniet vet du nog redan att din hud innehåller kollagen, men visste du att en tredjedel av allt protein i kroppen och hela 70 procent av proteinet i huden består av just kollagen? Detta viktiga fiberprotein spelar en avgörande roll för att hålla huden fast, fyllig, elastisk och återfuktad, samtidigt som det ger stöd åt skelettet, lederna och blodkärlen. Men den spänstskapande kollagenproduktionen minskar redan i 30-årsåldern och under klimakteriet förlorar huden snabbt kollagen. Studier visar att kvinnors hud minskar sitt kollagen med cirka 30 procent under de första fem åren av klimakteriet. Därefter sker nedgången mer gradvis, med ungefär två procents minskning per år.

Du kan bromsa den här nedgången och förvalta ditt kollagenkapital genom att undvika de värsta skönhetsbotörerna. Här är ciggen och solen i vanlig ordning värst, men även miljögifter, föroreningar, stress, sömnbrist och socker är riktiga bovar. Det går också att skapa tillväxt av nytt kollagen genom hudvård – och genom att storsatsa med avancerade hudvårdsbehandlingar. Avkastningen kommer i form av fastare, fräschare hud.

## DET NATURLIGA LYFTET

Laser, radiofrekvens och microneedling är några tekniker som stimulerar kollagenet, men den behandling som det snackas mest om just nu är Sofwave. Hollywood har redan anammat den och Sarah Jessica Parker, som tidigare berättat att hon valt bort injektioner som botox, har i intervjuer talat sig varm för Sofwave. Och det är just värme som är nyckeln till den effektiva kollagenstimulansen. Den plastikkirurgiska kliniken The Faculty i Stockholm var bland de första att ta in behandlingen till Sverige.

– Kärnan i Sofwaves teknik är dess användning av högfrekventa ultraljudsvågor på 7 MHz, som levereras via ett handhållet instrument. De tränger ned i hudens mellersta dermala lager, där de fokuserar på att värma upp kollagenfibrerna. Värmen når cirka 1,5 millime-

ter under hudens yta. Det djupet är optimalt för att stimulera ny kollagenproduktion, utan att skada hudens yttersta lager, fett eller annan vävnad, berättar Per Hedén, en av Sveriges mest erfarna plastikkirurger och grundare av The Faculty.

– Sofwave stimulerar framför allt kollagen, men även alla andra komponenter i huden, som elastin och hyaluronsyra. Elastin är den elastiska delen av huden, hyaluronsyra den vattenbärande delen och kollagen är strukturen. Alla dessa tre komponenter har ökat betydligt efter en behandling, vilket man har sett efter att ha gjort noggranna undersökningar med vävnadsprover. En stor fördel med behandlingen är också att den går att göra på alla hudtyper och hudfärger.

– Jag ser ofta tydliga skillnader på främst halsen, med en tydlig huduppstramning, men också att finrynigheten i ansiktet försvinner, säger Anita Mackegård Sollevi, hudterapeut och den som utför behandlingen på The Faculty.

Hon vill också understryka det naturliga resultatet man får.

– Det här blir du, det är inte botox, fillers eller kirurgi, och det är inga ansiktsdrag som ändras.

På The Faculty utförs alltid en konsultation innan behandling, för att säkerställa att kundens förväntningar stämmer överens med vad behandlingen kan åstadkomma.

– Det är viktigt att ha en realistisk bild av hur mycket den här tekniken kan lyfta. I medicinens värld är dessutom inte alla resultat förutsägbara, det finns individuella skillnader. Vi tar alltid före- och efterbilder eftersom man kan bli lite hemmablind när det är en förbättring som sker gradvis, säger Per Hedén.

Som alltid när det är hudens egen kollagenproduktion som ska kickas i gång tar det tid att se resultat, och behandlingen är ingen *quick fix*.

– Förändringen sker över tid. Men samtidigt är det en stor fördel att det inte är någon återhämtningstid. Du kan gå tillbaka till jobbet samma dag och ingen kommer misstänka att du gjort en behandling. Du ska ju alltid vara försiktig i solen eftersom solens strålar bryter ner kollagen, men själva behandlingen ökar inte solkänsligheten, säger Anita Mackegård Sollevi.

## NYA GENERATIONENS SKÖNHETSINJEKTIONER

Även de nya beautysprutorna riktar in sig mer på kollagenstimulans, snarare än att ge volym och eliminera alla rynkor. Juläine är en ny svensk injektionsbehandling som innehåller poly-L-lactic (PLLA) och till skillnad från många andra injektioner, som främst fokuserar på att fylla ut huden med volymgivande ämnen som hyaluronsyra, är Juläine specifikt framtagen för att stimulera kroppens egen kollagenproduktion.

– En av de största fördelarna med Juläine är att den ger ett subtilt och naturligt resultat över tid, säger Annika Harlén, leg. sjuksköterska och grundare av kliniken Entouch i Stockholm.

– Effekterna syns inte omedelbart, utan utvecklas gradvis under veckor och månader när kroppen bygger upp nytt kollagen. Detta gör att huden ser förnyrad och fräsch ut, utan att man förändrar ansiktsdragen eller skapar ett onaturligt utseende, säger Annika Harlén.

– Förutom i ansiktet kan man injicera den på hals, dekolletage, handryggar – överallt där man vill ha en hudförnyring, men jag tycker att man får väldigt fina resultat på kinderna och runt munnen. Fårorna blir mjukare. Samtidigt tycker jag att vi ska ha nasolabialveck, om man tar bort dem så tappar ansiktet alla proportioner.

## KOLL PÅ LAGEN

Sedan lagen om estetiska injektionsbehandlingar trädde i kraft är det bara legitimerade läkare, sjuksköterskor och tandläkare som får utföra estetiska injektioner. Lagen innebär också att du som ny kund först måste komma på en konsultation där du får all information, som vad preparaten innehåller, hur behandlingen går till, prisförslag och vilka resultat du kan förvänta dig. Sedan ska du gå hem och fundera i 48 timmar innan du får göra själva behandlingen. Dock reglerar inte lagen andra typer av hudvårdsbehandlingar, som laser och microneedling. Därför är det viktigt att du kollar upp att behandlaren har rätt utbildning för maskinen, förslagsvis också är hudterapeut eller medicinskt utbildad, eller att det finns medicinsk personal tillgänglig.



## SKÖNHETSREDAKTÖREN ”SÅ SPARAR JAG KOLLAGEN”

Här är några av de livsstilsval, boostande behandlingar och välformulerade produkter som jag upplever gör skillnad för kollagenet.

## SKYDDA

Att inte sola eller röka är givna vanor för att stötta kollagenet. Den största cancerrisken är visserligen UVB-strålning från solen, men UVA-strålningen, som är det vi ser som dagsljus, tränger djupare ner i huden och bryter bland annat ner kollagenet. Därför har jag SPF i ansiktet varje dag, året om. Jag försöker även hålla mitt blodsocker i schack eftersom socker är en stor sabotör. AGE:s (Advanced glycation end products) är skadliga molekyler som bildas när proteiner eller fetter i kroppen reagerar med socker i en process som kallas glykation. AGE:s binder gärna till sig just kollagenet i huden och förändrar dess struktur, vilket gör det stelare och leder till att huden förlorar sin spänst och fasthet.

## ÖKA

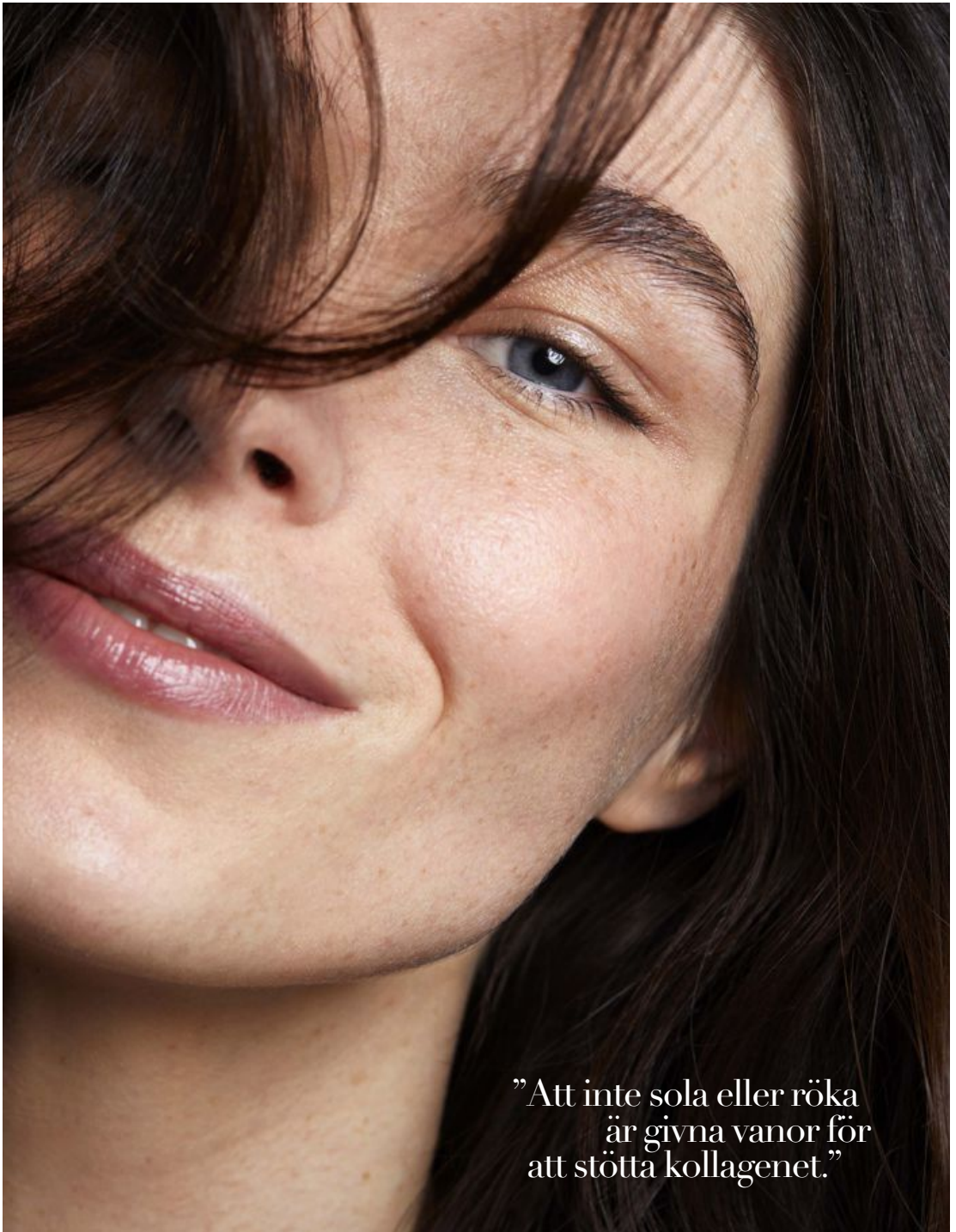
Kollagen som ingrediens i hudvård kan inte påverka hudens kollagen, det är lite som att slänga tegelstenar på ett hus, däremot har retinoider, peptider och C-vitamin förmågan att stimulera kollagenproduktionen och någon av dem återfinns alltid i min hudvårdsrutin.

Men det allra mest effektiva sättet att återskapa kollagen är att göra en kontrollerad skada och låta huden reparera sig själv. Avancerade hudvårdsbehandlingar på klinik och salong ger oenkligen en enorm skjuts för kollagenet, men tyvärr behöver de vara smärtsamma för att få optimal effekt och det är verkligen inte något för alla. Jag gör bara värmealstrande behandlingar, som Softwave eller laser, som seriösa kliniker där det finns läkare och smärtlindring tillgängligt.

## ÄTA

Jag gillar att äta kollagen. Det är ett mättande och relativt prisvärt sätt att få i sig protein, och i studier\* har det visat sig ha förmågan att bygga upp kollagenet i huden igen. Ett vanligt missförstånd är att kollagenet man äter simmar ut i huden, men nej: det bryts ner som allt annat i magen. Men den typ av aminosyror som kollagen består av har visat sig vara väldigt fördelaktiga för att bygga upp kollagen i huden. Jag brukar blanda kollagenpulver i kaffe, smoothies eller en varm choklad, eller bara ta en shot när jag är på språng. Jag räknar faktiskt inte kollagen som kosttillskott utan som mat och en del av en sund kost. Historiskt har ju människan tagit tillvara på större delen av djuret och inte bara muskelfibrerna som vi numera äter mest av.

\*[www.health.harvard.edu/blog/considering-collagen-drinks-and-supplements-202304122911](http://www.health.harvard.edu/blog/considering-collagen-drinks-and-supplements-202304122911)



”Att inte sola eller röka  
är givna vanor för  
att stötta kollagenet.”