

# Hoofdroos

Hoofdroos is een vervelende, maar onschuldige kwaal.

Het komt veel voor: rond de leeftijd van twintig jaar heeft de helft van de mensen er last van. De voornaamste klacht is een zichtbare schilfering van de behaarde

hoofdhuid, waarbij geregeld jeuk wordt ervaren.

Klachten zijn te beperken door uitlokkende factoren zoveel mogelijk te vermijden.

**H**et probleem van hoofdroos wordt voor een belangrijk deel veroorzaakt door een schimmel; *Pityrosporum ovale*. Deze is onderdeel van de normale huidflora, maar kan tot problemen leiden in combinatie met uitwendige (kleding, irritatie door zeep of cosmetica en een droog klimaat) of inwendige factoren (aanleg, stress, voeding en verminderde afweer). De droge of juist vette schilfering kan behalve op de hoofdhuid, ook voorkomen op het voorhoofd, in de wenkbrauwen en achter de oren. De ernst van de ontsteking die ontstaat op de hoofdhuid kan variëren van cosmetisch onbehagen tot heftige klachten met schilveren en jeuk. Er kan een opeenhoping van schilfers ontstaan met kloofjes en wondjes. Over een eventueel verband met andere gezondheidsklachten of haaruitval lopen de meningen uiteen. Dat roos niet besmettelijk is, lijkt wel zeker.

## VOEDING

Voeding heeft veel invloed op onze gezondheid. De conditie van huid en haar wordt beïnvloed door wat we eten. Diëtiste Cathalijn Okken: "Op de eerste plaats is het belangrijk dat onze voeding voldoende eiwit bevat. Eiwit is een belangrijke bouwstof van huid en haar. Het komt in veel voedingsmiddelen voor, zowel dierlijk als plantaardig. Vis, vlees, eieren, zuivel, sojaproducten, peulvruchten, noten, pinda's en graanproducten zijn goede bronnen van eiwit. Een normale (vegetarische) voeding bevat ruim voldoende eiwit." Een aantal voedingsstoffen kan invloed hebben op het ontstaan of verergeren van roos. Cathalijn: "Roos in combinatie met een droge huid kan wijzen op een tekort aan zink. Voedingsmiddelen die veel zink bevatten zijn onder andere tarwekiemen, volkorenproducten, vis, schelpdieren en sojabonen. Daarnaast zijn visvetzuren (omega-3) uit vette vis zoals zalm, makreel en haring, belangrijk voor het gezond houden van de hoofdhuid. Ook vitamine A speelt een rol daarbij. Vitamine A zit in eieren, lever, (half)volle zuivelproducten en vlees. Verder kan het lichaam vitamine A zelf aanmaken uit bètacaroteen, dit zit vooral in groente en fruit zoals worteltjes,

