

VORES LIV

Forsker ser den samme fejl igen og igen. Nu deler hun tre trin, der kan forsinke hudens aldring

Mange af os begår den samme fejl, når vi plejer vores hud. Det oplever Andrea Heinz, der forsker i hudens aldring. Nu deler hun sin egen hudplejerutine og fortæller, hvordan vi med tre trin kan forsinke alderstegn i huden.

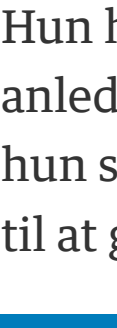


Andrea Heinz er optaget af, hvilke faktorer der påvirker hudens aldring. Nu fortæller hun, hvordan hun plejer sin egen hud for at forebygge rynker.

Foto: Mathias Svold

Torsdag d. 20. februar 2025, kl. 11.44

Del denne artikel



SARAH VICTORIA GRATLÖV

Journalist

Lyt KØ Gem artikel

43-årige Andrea Heinz kan allerede nu mærke, at noget er forandret. Huden føles tyndere, og kinderne har ikke den samme fylde som engang.

Hun tror ikke på effekten af kollagenpulver og er skeptisk over for den langsigtede virkning af rynkecremer.

I stedet har forskeren en simpel rutine i tre trin, som ifølge hende er den mest effektive, hvis man vil forebygge hudaldring. En rutine, der blandt andet bygger på 15 års forskning i hudens aldring.

»Jeg er jo forsker, så jeg køber ikke de der produkter, som står i fancy bølter,« siger hun og løfter en creme fra sit skrivebord.

Hun har taget tre produkter med hjemmefra i anledning af Berlingskes besøg. Det er dem, hun selv bruger hver dag, og hun råder andre til at gøre det samme.

Trin 1: Rensning af huden

Hver morgen og aften renser Andrea Heinz sit ansigt med en mild ansigtsrens, der er pH-neutral, så den ikke forstyrrer hudens naturlige balance.

Og det er der en særlig årsag til, understreger hun.



Det er vigtigt at finde ud af, hvilken hudtype man har. Det gør man ved at se, hvordan huden opfører sig uden produkter. Først derefter ved man, hvor man bør sætte ind, forklarer Andrea Heinz.

Foto: Mathias Svold.

»Alle de produkter, du smører på huden, interagerer med hudens komponenter. Hvis der er meget aggressive komponenter og meget parfume i din hudpleje, så kan det ødelægge hudbarrieren,« siger hun.

Af samme årsag bør man skabe sig en simpel rutine, hvor man ikke smører en lang række produkter på huden.

Selve hudbarrieren er nemlig et vigtigt skjold mod udefrakommende skader som miljøforurening og solens UV-stråler, der over tid kan fremskynde hudaldring.

»Når vi bor i en by som København, er der jo masser af biler, støv og cigaretrøg, og måske har folk også deres brændeovne tændt. Det er luftforureninger, som sætter sig på hudoverfladen. Hvis ikke man fjerner dem, så kan det få huden til at ældes hurtigere,« siger hun.

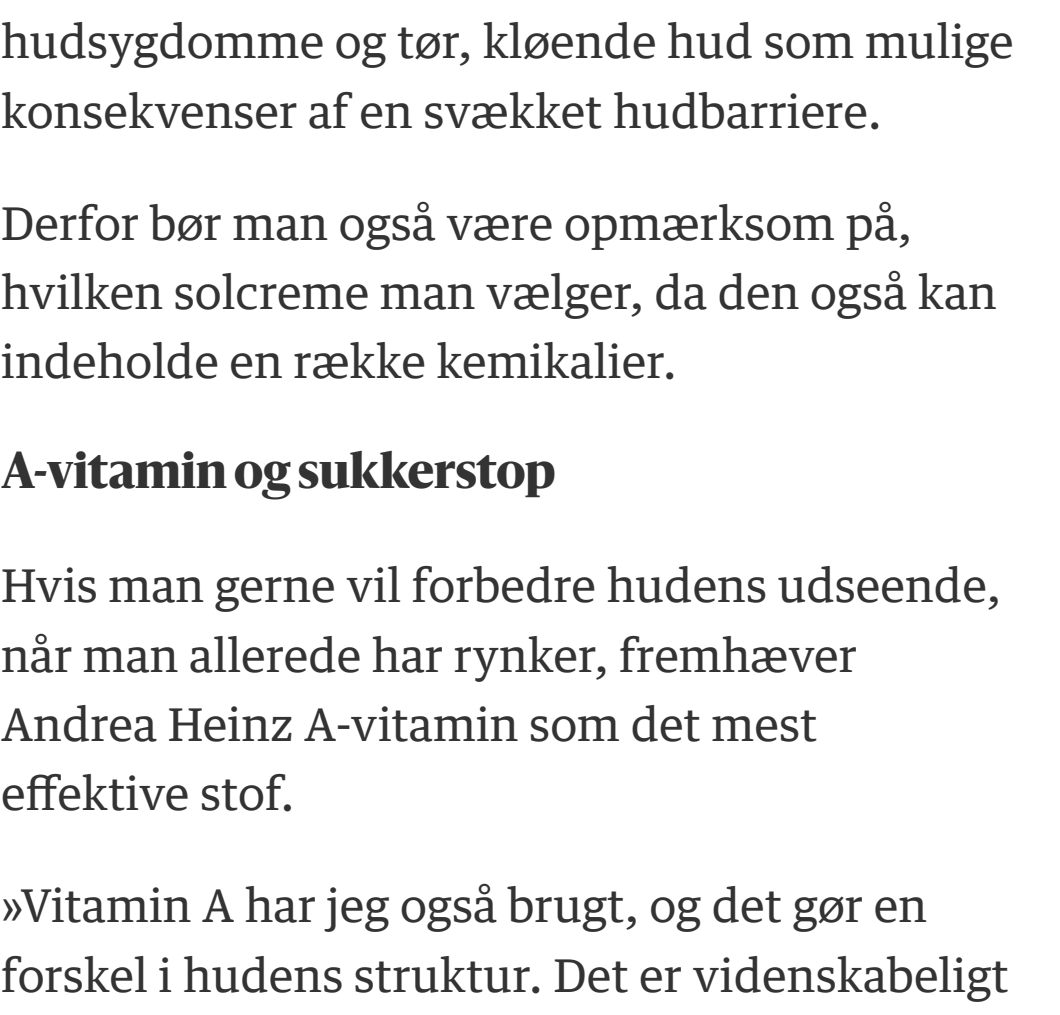
Derfor er rensningen af ansigtet en væsentlig del af en god hudpleje, fortæller Andrea Heinz.

Trin 2: Brug fugtighedscreme, og kig særligt efter én ingrediens

Som lektor i hudens aldring undersøger Andrea Heinz blandt andet hudprøver fra forskellige aldersgrupper under et mikroskop.

En del af arbejdet handler om at isolere forskellige komponenter af huden og se, hvordan strukturerne forandrer sig over tid, og hvordan de holdes intakte.

Derfor ved Andrea Heinz, hvordan huden reagerer, når den kommer i kontakt med forskellige indholdsstoffer, der for eksempel findes i cremer.



Det er en misforståelse, at vi skal proppe en masse cremer på huden, mener Andrea Heinz. Hun opfordrer til en simpel rutine.

Foto: Mathias Svold.

Selv forklarer hun, at hendes hudtype tenderer til at være tør. Derfor bruger hun hver aften en fed creme, hvor ingrediensen ceramider indgår.

Det er et stof, der allerede findes naturligt i huden, og som blandt andet styrker hudbarrieren.

»Hvis du har noget fedtet liggende på huden, så kan vandet ikke fordampe gennem huden. Når du ikke taber så meget vand, så bliver huden fugtet,« siger hun.

Trin 3: Solbeskyttelse

Om morgenen smører Andrea Heinz en fugtighedscreme i ansigtet. Den indeholder fedtstoffer for at fugte huden, men også solbeskyttelse for at forebygge rynker.

»Solbeskyttelse er det allervigtigste. Hvis vi er meget ude i solen, så kommer der UV-lys gennem huden. Det kan ødelægge store fibre i huden som kollagen og elastin. Når de er knækket over, kan huden falde sammen, og så opstår rynkerne,« siger hun.

Med tiden er Andrea Heinz blevet endnu mere opmærksom på solbeskyttelse for at undgå rynker.

Foto: Mathias Svold.

Når Andrea Heinz er ude og undervise eller formidle sin forskning, oplever hun ofte den samme fejl gå igen og igen. Mange har en alt for avanceret hudplejerutine, og det kan i virkeligheden være med til at modarbejde huden.

»Huden kan håndtere kemikalier i små doser. Men hvis man bruger fem, seks, syv forskellige produkter, kan man selv skabe problemer i huden,« siger Andrea Heinz og peger på hudsygdomme og tør, kløende hud som mulige konsekvenser af en svækket hudbarriere.

Derfor bør man også være opmærksom på, hvilken solcreme man vælger, da den også kan indeholde en række kemikalier.

A-vitamin og sukkerstop

Hvis man gerne vil forbedre hudens udseende, når man allerede har rynker, fremhæver Andrea Heinz A-vitamin som det mest effektive stof.

»Vitamin A har jeg også brugt, og det gør en forskel i hudens struktur. Det er videnskabeligt bevist, at kollagendannelsen bliver stimuleret,« siger hun med henvisning til, at kollagenniveauet daler med tiden, efterhånden som huden ældes.

Dog skal man være opmærksom på, at A-vitamin kan være skrappt for huden. Netop af den årsag vil hun heller ikke anbefale det til unge mennesker eller som en del af en daglig rutine.

Hvor A-vitamin stimulerer dannelsen af ny kollegaen, tror Andrea Heinz ikke på effekten af kollagenpulver.

»Folk har en forkert tankegang, når de tror, at vi skal erstatte kollagen ved at indtage det. Det er kroppen selv, der skal sætte syntesen i gang, og det gør den i lavere grad med tiden,« siger hun.

Hvis man vil supplere sin hudpleje, er det i stedet en god idé at skrue ned for mængden af sukker, fortæller Andrea Heinz. For nogle år tilbage begyndte hun selv at lægge sin kost om for at forebygge aldring.

»Jeg spiser faktisk ikke raffineret sukker, hvis jeg kan undgå det, på grund af aldring. Ikke kun i huden, men også inden i kroppen,« siger hun.

Forklaringen skal findes i, at sukker binder sig til kollagen og elastin i huden og derfor klumper de sig sammen og mister deres elasticitet. Og det kan fremskynde aldring i huden.

Med tiden er Andrea Heinz blevet endnu mere opmærksom på solbeskyttelse for at undgå rynker.

Foto: Mathias Svold.

Når Andrea Heinz er ude og undervise eller formidle sin forskning, oplever hun ofte den samme fejl gå igen og igen. Mange har en alt for avanceret hudplejerutine, og det kan i virkeligheden være med til at modarbejde huden.

»Huden kan håndtere kemikalier i små doser. Men hvis man bruger fem, seks, syv forskellige produkter, kan man selv skabe problemer i huden,« siger Andrea Heinz og peger på hudsygdomme og tør, kløende hud som mulige konsekvenser af en svækket hudbarriere.

Derfor bør man også være opmærksom på, hvilken solcreme man vælger, da den også kan indeholde en række kemikalier.

A-vitamin og sukkerstop

Hvis man gerne vil forbedre hudens udseende, når man allerede har rynker, fremhæver Andrea Heinz A-vitamin som det mest effektive stof.

»Vitamin A har jeg også brugt, og det gør en forskel i hudens struktur. Det er videnskabeligt bevist, at kollagendannelsen bliver stimuleret,« siger hun med henvisning til, at kollagenniveauet daler med tiden, efterhånden som huden ældes.

Dog skal man være opmærksom på, at A-vitamin kan være skrappt for huden. Netop af den årsag vil hun heller ikke anbefale det til unge mennesker eller som en del af en daglig rutine.

Hvor A-vitamin stimulerer dannelsen af ny kollegaen, tror Andrea Heinz ikke på effekten af kollagenpulver.

»Folk har en forkert tankegang, når de tror, at vi skal erstatte kollagen ved at indtage det. Det er kroppen selv, der skal sætte syntesen i gang, og det gør den i lavere grad med tiden,« siger hun.

Hvis man vil supplere sin hudpleje, er det i stedet en god idé at skrue ned for mængden af sukker, fortæller Andrea Heinz. For nogle år tilbage begyndte hun selv at lægge sin kost om for at forebygge aldring.

»Jeg spiser faktisk ikke raffineret sukker, hvis jeg kan undgå det, på grund af aldring. Ikke kun i huden, men også inden i kroppen,« siger hun.

Forklaringen skal findes i, at sukker binder sig til kollagen og elastin i huden og derfor klumper de sig sammen og mister deres elasticitet. Og det kan fremskynde aldring i huden.

Med tiden er Andrea Heinz blevet endnu mere opmærksom på solbeskyttelse for at undgå rynker.

Foto: Mathias Svold.

Når Andrea Heinz er ude og undervise eller formidle sin forskning, oplever hun ofte den samme fejl gå igen og igen. Mange har en alt for avanceret hudplejerutine, og det kan i virkeligheden være med til at modarbejde huden.

»Huden kan håndtere kemikalier i små doser. Men hvis man bruger fem, seks, syv forskellige produkter, kan man selv skabe problemer i huden,« siger Andrea Heinz og peger på hudsygdomme og tør, kløende hud som mulige konsekvenser af en svækket hudbarriere.

Derfor bør man også være opmærksom på, hvilken solcreme man vælger, da den også kan indeholde en række kemikalier.

A-vitamin og sukkerstop

Hvis man gerne vil forbedre hudens udseende, når man allerede har rynker, fremhæver Andrea Heinz A-vitamin som det mest effektive stof.

»Vitamin A har jeg også brugt, og det gør en forskel i hudens struktur. Det er videnskabeligt bevist, at kollagendannelsen bliver stimuleret,« siger hun med henvisning til, at kollagenniveauet daler med tiden, efterhånden som huden ældes.

Dog skal man være opmærksom på, at A-vitamin kan være skrappt for huden. Netop af den årsag vil hun heller ikke anbefale det til unge mennesker eller som en del af en daglig rutine.

Hvor A-vitamin stimulerer dannelsen af ny kollegaen, tror Andrea Heinz ikke på effekten af kollagenpulver.

»Folk har en forkert tankegang, når de tror, at vi skal erstatte kollagen ved at indtage det. Det er kroppen selv, der skal sætte syntesen i gang, og det gør den i lavere grad med tiden,« siger hun.

Hvis man vil supplere sin hudpleje, er det i stedet en god idé at skrue ned for mængden af sukker, fortæller Andrea Heinz. For nogle år tilbage begyndte hun selv at lægge sin kost om for at forebygge aldring.

»Jeg spiser faktisk ikke raffineret sukker, hvis jeg kan undgå det, på grund af aldring. Ikke kun i huden, men også inden i kroppen,« siger hun.

Forklaringen skal findes i, at sukker binder sig til kollagen og elastin i huden og derfor klumper de sig sammen og mister deres elasticitet. Og det kan fremskynde aldring i huden.



Med tiden er Andrea Heinz blevet endnu mere opmærksom på solbeskyttelse for at undgå rynker.

Foto: Mathias Svold.

Når Andrea Heinz er ude og undervise eller formidle sin forskning, oplever hun ofte den samme fejl gå igen og igen. Mange har en alt for avanceret hudplejerutine, og det kan i virkeligheden være med til at modarbejde huden.

»Huden kan håndtere kemikalier i små doser. Men hvis man bruger fem, seks, syv forskellige produkter, kan man selv skabe problemer i huden,« siger Andrea Heinz og peger på hudsygdomme og tør, kløende hud som mulige konsekvenser af en svækket hudbarriere.

Derfor bør man også være opmærksom på, hvilken solcreme man vælger, da den også kan indeholde en række kemikalier.

A-vitamin og sukkerstop

Hvis man gerne vil forbedre hudens udseende, når man allerede har rynker, fremhæver Andrea Heinz A-vitamin som det mest effektive stof.

»Vitamin A har jeg også brugt, og det gør en forskel i hudens struktur. Det er videnskabeligt bevist, at kollagendannelsen bliver stimuleret,« siger hun med henvisning til, at kollagenniveauet daler med tiden, efterhånden som huden ældes.

Dog skal man være opmærksom på, at A-vitamin kan være skrappt for huden. Netop af den årsag vil hun heller ikke anbefale det til unge mennesker eller som en del af en daglig rutine.

Hvor A-vitamin stimulerer dannelsen af ny kollegaen, tror Andrea Heinz ikke på effekten af kollagenpulver.

»Folk har en forkert tankegang, når de tror, at vi skal erstatte kollagen ved at indtage det. Det er kroppen selv, der skal sætte syntesen i gang, og det gør den i lavere grad med tiden,« siger hun.

Hvis man vil supplere sin hudpleje, er det i stedet en god idé at skrue ned for mængden af sukker, fortæller Andrea Heinz. For nogle år tilbage begyndte hun selv at lægge sin kost om for at forebygge aldring.

»Jeg spiser faktisk ikke raffineret sukker, hvis jeg kan undgå det, på grund af aldring. Ikke kun i huden, men også inden i kroppen,« siger hun.

Forklaringen skal findes i, at sukker binder sig til kollagen og elastin i huden og derfor klumper de sig sammen og mister deres elasticitet. Og det kan fremskynde aldring i huden.

Med tiden er Andrea Heinz blevet endnu mere opmærksom på solbeskyttelse for at undgå rynker.

Foto: Mathias Svold.

Når Andrea Heinz er ude og undervise eller formidle sin forskning, oplever hun ofte den samme fejl gå igen og igen. Mange har en alt for avanceret hudplejerutine, og det kan i virkeligheden være med til at modarbejde huden.

»Huden kan håndtere kemikalier i små doser. Men hvis man bruger fem, seks, syv forskellige produkter, kan man selv skabe problemer i huden,« siger Andrea Heinz og peger på hudsygdomme og tør, kløende hud som mulige konsekvenser af en svækket hudbarriere.

Derfor bør man også være opmærksom på, hvilken solcreme man vælger, da den også kan indeholde en række kemikalier.

A-vitamin og sukkerstop

Hvis man gerne vil forbedre hudens udseende, når man allerede har rynker, fremhæver Andrea Heinz A-vitamin som det mest effektive stof.

»Vitamin A har jeg også brugt, og det gør en forskel i hudens struktur. Det er videnskabeligt bevist, at kollagendannelsen bliver stimuleret,« siger hun med henvisning til, at kollagenniveauet daler med tiden, efterhånden som huden ældes.

Dog skal man være opmærksom på, at A-vitamin kan være skrappt for huden. Netop af den årsag vil hun heller ikke anbefale det til unge mennesker eller som en del af en daglig rutine.

Hvor A-vitamin stimulerer dannelsen af ny kollegaen, tror Andrea Heinz ikke på effekten af kollagenpulver.

»Folk har en forkert tankegang, når de tror, at vi skal erstatte kollagen ved at indtage det. Det er kroppen selv, der skal sætte syntesen i gang, og det gør den i lavere grad med tiden,« siger hun.

Hvis man vil supplere sin hudpleje, er det i stedet en god idé at skrue ned for mængden af sukker, fortæller Andrea Heinz. For nogle år tilbage begyndte hun selv at lægge sin kost om for at forebygge aldring.

»Jeg spiser faktisk ikke raffineret sukker, hvis jeg kan undgå det, på grund af aldring. Ikke kun i huden, men også inden i kroppen,« siger hun.

Forklaringen skal findes i, at sukker binder sig til kollagen og elastin i huden og derfor klumper de sig sammen og mister deres elasticitet. Og det kan fremskynde aldring i huden.

Med tiden er Andrea Heinz blevet endnu mere opmærksom på solbeskyttelse for at undgå rynker.

Foto: Mathias Svold.

Når Andrea Heinz er ude og undervise eller formidle sin forskning, oplever hun ofte den samme fejl gå igen og igen. Mange har en alt for avanceret hudplejerutine, og det kan i virkeligheden være med til at modarbejde huden.

»Huden kan håndtere kemikalier i små doser. Men hvis man bruger fem, seks, syv forskellige produkter, kan man selv skabe problemer i huden,« siger Andrea Heinz og peger på hudsygdomme og tør, kløende hud som mulige konsekvenser af en svækket hudbarriere.

Derfor bør man også være opmærksom på, hvilken solcreme man vælger, da den også kan indeholde en række kemikalier.

A-vitamin og sukkerstop

Hvis man gerne vil forbedre hudens udseende, når man allerede har rynker, fremhæver Andrea Heinz A-vitamin som det mest effektive stof.

»Vitamin A har jeg også brugt, og det gør en forskel i hudens struktur. Det er videnskabeligt bevist, at kollagendannelsen bliver stimuleret,« siger hun med henvisning til, at kollagenniveauet daler med tiden, efterhånden som huden ældes.

Dog skal man være opmærksom på, at A-vitamin kan være skrappt for huden. Netop af den årsag vil hun heller ikke anbefale det til unge mennesker eller som en del af en daglig rutine.

Hvor A-vitamin stimulerer dannelsen af ny kollegaen, tror Andrea Heinz ikke på effekten af kollagenpulver.

»Folk har en forkert tankegang, når de tror, at vi skal erstatte kollagen ved at indtage det. Det er kroppen selv, der skal sætte syntesen i gang, og det gør den i lavere grad med tiden,« siger hun.

Hvis man vil supplere sin hudpleje, er det i stedet en god idé at skrue ned for mængden af sukker, fortæller Andrea Heinz. For nogle år tilbage begyndte hun selv at lægge sin kost om for at forebygge aldring.

»Jeg spiser faktisk ikke raffineret sukker, hvis jeg kan undgå det, på grund af aldring. Ikke kun i huden, men også inden i kroppen,« siger hun.

Forklaringen skal findes i, at sukker binder sig til kollagen og elastin i huden og derfor klumper de sig sammen og mister deres elasticitet. Og det kan fremskynde aldring i huden.

Med tiden er Andrea Heinz blevet endnu mere opmærksom på solbeskyttelse for at undgå rynker.

Foto: Mathias Svold.

Når Andrea Heinz er ude og undervise eller formidle sin forskning, oplever hun ofte den samme fejl gå igen og igen. Mange har en alt for avanceret hudplejerutine, og det kan i virkeligheden være med til at modarbejde huden.

»Huden kan håndtere kemikalier i små doser. Men hvis man bruger fem, seks, syv forskellige produkter, kan man selv skabe problemer i huden,« siger Andrea Heinz og peger på hudsygdomme og tør, kløende hud som mulige konsekvenser af en svækket hudbarriere.

Derfor bør man også være opmærksom på, hvilken solcreme man vælger, da den også kan indeholde en række kemikalier.

A-vitamin og sukkerstop

Hvis man gerne vil forbedre hudens udseende, når man allerede har rynker, fremhæver Andrea Heinz A-vitamin som det mest effektive stof.

»Vitamin A har jeg også brugt, og det gør en forskel i hudens struktur. Det er videnskabeligt bevist, at kollagendannelsen bliver stimuleret,« siger hun med henvisning til, at kollagenniveauet daler med tiden, efterhånden som huden ældes.

Dog skal man være opmærksom på, at A-vitamin kan være skrappt for huden. Netop af den årsag vil hun heller ikke anbefale det til unge mennesker eller som en del af en daglig rutine.

Hvor A-vitamin stimulerer dannelsen af ny kollegaen, tror Andrea Heinz ikke på effekten af kollagenpulver.

»Folk har en forkert tankegang, når de tror, at vi skal erstatte kollagen ved at indtage det. Det er kroppen selv, der skal sætte syntesen i gang, og det gør den i lavere grad med tiden,« siger hun.

Hvis man vil supplere sin hudpleje, er det i stedet en god idé at skrue ned for mængden af sukker, fortæller Andrea Heinz. For nogle år tilbage begyndte hun selv at lægge sin kost om for at forebygge aldring.

»Jeg spiser faktisk ikke raffineret sukker, hvis jeg kan undgå det, på grund af aldring. Ikke kun i huden, men også inden i kroppen,« siger hun.

Forklaringen skal findes i, at sukker binder sig til kollagen og elastin i huden og derfor klumper de sig sammen og mister deres elasticitet. Og det kan fremskynde aldring i huden.

Med tiden er Andrea Heinz blevet endnu mere opmærksom på solbeskyttelse for at undgå rynker.

Foto: Mathias Svold.

Når Andrea Heinz er ude og undervise eller formidle sin forskning, oplever hun ofte den samme fejl gå igen og igen. Mange har en alt for avanceret hudplejerutine, og det kan i virkeligheden være med til at modarbejde huden.

»Huden kan håndtere kemikalier i små doser. Men hvis man bruger fem, seks, syv forskellige produkter, kan man selv skabe problemer i huden,« siger Andrea Heinz og peger på hudsygdomme og tør, kløende hud som mulige konsekvenser af en svækket hudbarriere.

Derfor bør man også være opmærksom på, hvilken solcreme man vælger, da den også kan indeholde en række kemikalier.

A-vitamin og sukkerstop

Hvis man gerne vil forbedre hudens udseende, når man allerede har rynker, fremhæver Andrea Heinz A-vitamin som det mest effektive stof.

»Vitamin A har jeg også brugt, og det gør en forskel i hudens struktur. Det er videnskabeligt bevist, at kollagendannelsen bliver stimuleret,« siger hun med henvisning til, at kollagenniveauet daler med tiden, efterhånden som huden ældes.

Dog skal man være opmærksom på, at A-vitamin kan være skrappt for huden. Netop af den årsag vil hun heller ikke anbefale det til unge mennesker eller som en del af en daglig rutine.

Hvor A-vitamin stimulerer dannelsen af ny kollegaen, tror Andrea Heinz ikke på effekten af kollagenpulver.

»Folk har en forkert tankegang, når de tror, at vi skal erstatte kollagen ved at indtage det. Det er kroppen selv, der skal sætte syntesen i gang, og det gør den i lavere grad med tiden,« siger hun.

Hvis man vil supplere sin hudpleje, er det i stedet en god idé at skrue ned for mængden af sukker, fortæller Andrea Heinz. For nogle år tilbage begyndte hun selv at lægge sin kost om for at forebygge aldring.

»Jeg spiser faktisk ikke raffineret sukker, hvis jeg kan undgå det, på grund af aldring. Ikke kun i huden, men også inden i kroppen,« siger hun.

Forklaringen skal findes i, at sukker binder sig til kollagen og elastin i huden og derfor klumper de sig sammen og mister deres elasticitet. Og det kan fremskynde aldring i huden.

Med tiden er Andrea Heinz blevet endnu mere opmærksom på solbeskyttelse for at undgå rynker.

Foto: Mathias Svold.

Når Andrea Heinz er ude og undervise eller formidle sin forskning, oplever hun ofte den samme fejl gå igen og igen. Mange har en alt for avanceret hudplejerutine, og det kan i virkeligheden være med til at modarbejde huden.

»Huden kan håndtere kemikalier i små doser. Men hvis man bruger fem, seks, syv forskellige produkter, kan man selv skabe problemer i huden,« siger Andrea Heinz og peger på hudsygdomme og tør, kløende hud som mulige konsekvenser af en svækket hudbarriere.

Derfor bør man også være opmærksom på, hvilken solcreme man vælger, da den også kan indeholde en række kemikalier.

A-vitamin og sukkerstop

Hvis man gerne vil forbedre hudens udseende, når man allerede har rynker, fremhæver Andrea Heinz A-vitamin som det mest effektive stof.

»Vitamin A har jeg også brugt, og det gør en forskel i hudens struktur. Det er videnskabeligt bevist, at kollagendannelsen bliver stimuleret,« siger hun med henvisning til, at kollagenniveauet daler med tiden, efterhånden som huden ældes.

Dog skal man være opmærksom på, at A-vitamin kan være skrappt for huden. Netop af den årsag vil hun heller ikke anbefale det til unge mennesker eller som en del af en daglig rutine.

Hvor A-vitamin stimulerer dannelsen af ny kollegaen, tror Andrea Heinz ikke på effekten af kollagenpulver.

»Folk har en forkert tankegang, når de tror, at vi skal erstatte kollagen ved at indtage det. Det er kroppen selv, der skal sætte syntesen i gang, og det gør den i lavere grad med tiden,« siger hun.

Hvis man vil supplere sin hudpleje, er det i stedet en god idé at skrue ned for mængden af sukker, fortæller Andrea Heinz. For nogle år tilbage begyndte hun selv at lægge sin kost om for at forebygge aldring.

»Jeg spiser faktisk ikke raffineret sukker, hvis jeg kan undgå det, på grund af aldring. Ikke kun i huden, men også inden i kroppen,« siger hun.

Forklaringen skal findes i, at sukker binder sig til koll