

Vet haar

Waarom heeft men in de zomer meer last van vet haar? Hoe komt het dat vet haar soms onaangenaam ruikt? Mag vet haar vaak worden gewassen en is daarvoor een speciale shampoo nodig? Antwoord op deze en andere vragen tref je aan in deze factsheet.

1. Wat is vet haar?

Een exacte definitie van vet haar is niet te geven. Sommige mensen vinden dat zij vet haar hebben, terwijl er objectief gezien weinig vet op het haar aanwezig is. Onder vet haar wordt hier verstaan haar dat meer talgvet bevat dan gemiddeld. Van vet haar is bekend dat:

- het vaak slap en futloos is vanwege het hoge gewicht van het vet,
- het plakkerig kan zijn,
- het weinig volume heeft, het zit plat op de hoofdhuid,
- het moeilijk in model te brengen is,
- het ook na het wassen weer snel vet wordt,
- het onaangenaam kan ruiken,
- het vaker wordt aangetroffen bij jongeren in de puberteit. Dit heeft hormonale en genetische oorzaken.

2. Hoe ontstaat vet haar?

Het talgvet (sebum) wordt aangemaakt door de talgkliertjes. Dit vet komt terecht in het haarzakje waar het langs de haar naar de hoofdhuid gaat. Op de hoofdhuid vermengt dit vet zich met aanwezige stoffen op de hoofdhuid, zoals transpiratievocht (zie figuur 1).

Door deze vermenging van talgvetten en hoofdhuidvetten kan een onaangename geur ontstaan. Door het haar te kammen, te borstelen of er met de vingers doorheen te strijken, worden die vetten over het gehele haar verspreid.

Het talgvet kan zich dus op drie plaatsen bevinden, namelijk in het haarzakje, op de hoofdhuid en op het haar.

a. Talgvet in het haarzakje

Het aanmaken van vet in de talgkliertjes wordt beïnvloed door zowel mannelijke als vrouwelijke hormonen. Het mannelijke hormoon testosteron stimuleert de aanmaak van het talgvet. Het vrouwelijke hormoon oestrogeen daarentegen remt deze vetproductie. De talgkliertjes op het voorhoofd, de inhammen en de kruin produceren over het algemeen meer talgvet omdat deze plekken meer

gevoelig zijn voor het mannelijke hormoon. Dit geldt zowel voor mannen als voor vrouwen.

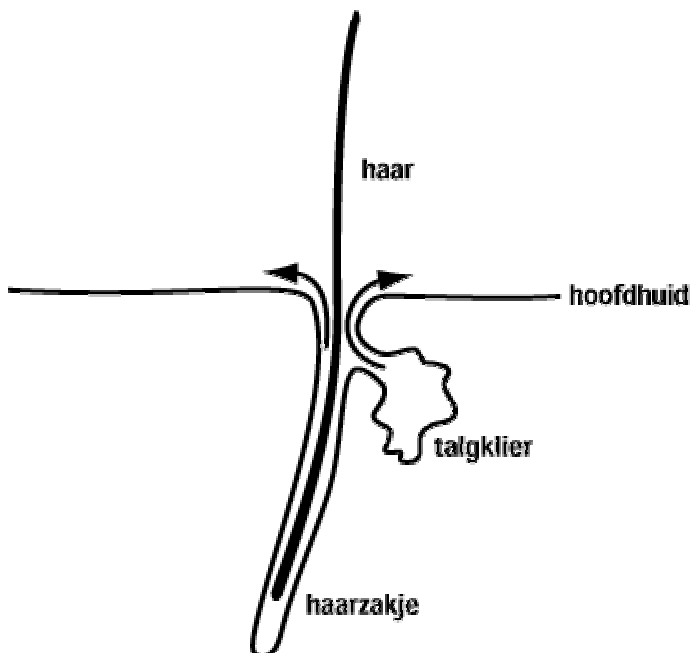
Bij sommige mensen zijn deze plekken zelfs extreem vet. We spreken dan over: Seborrhoea.

Ook de menstruele cyclus kan van invloed zijn op de aanmaak van talgvet. Hierdoor kan men een paar dagen vóór of juist na de menstruatie last krijgen van puistjes en vet haar.

De verandering van huid en haar tijdens de menstruele cyclus is echter ook sterk afhankelijk van erfelijke factoren. Vrouwen met een van nature hoge talgvetproductie maken gedurende de eerste 16 dagen van de cyclus minder en tijdens de laatste 12 dagen van de cyclus juist meer talgvet aan.

Bij vrouwen die over het algemeen een normale vetproductie hebben, zie je deze verschillen niet.

Ook koorts en medicijngebruik kunnen een tijdelijke invloed hebben op het vet worden van het haar.



Figuur 1: wijze waarop het talgvet van de talgklier over de hoofdhuid wordt verspreid.

b. Talgvet op de hoofdhuid

Talgvet op de hoofdhuid wordt niet beïnvloed door hormonen, maar door temperatuur. Als de temperatuur stijgt, stijgt ook de hoeveelheid talgvetproductie op de hoofdhuid. Een temperatuurstijging van 1 graad Celsius, doet de hoeveelheid vet met 10% stijgen! Transpiratie speelt hierbij overigens ook een rol.

Dit betekent dus dat door een hoge omgevingstemperatuur, (te) heet föhnen of een saunabezoek de hoeveelheid talgvet toeneemt. Het te krachtig masseren van de hoofdhuid kan ook invloed hebben op de talgproductie.

Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat de uitscheiding van talgvet op de hoofdhuid een continu proces is. Het wordt niet beïnvloed door het vet dat al op de hoofdhuid aanwezig is. Na het wassen van het haar duurt het gemiddeld 2 tot 3 dagen voordat de hoofdhuid weer de oorspronkelijke hoeveelheid vet bevat.

3. Wat is er te doen aan vet haar?

De hoeveelheid talgvet dat in het haarzakje vrijkomt, wordt niet beïnvloed door zaken als haarstijl, dieet, het soort shampoo of de wasfrequentie, wel door zaken als warmte, (te) heet föhnen, saunabezoek, etc. Dit geldt eveneens voor het uitscheiden van het talgvet over de hoofdhuid.

Het veelvuldig kammen, borstelen en met de handen door het haar strijken zorgt er juist voor dat het vet van de hoofdhuid over het haar wordt verdeeld. Bij vet haar is het aan te raden dit zo min mogelijk te doen.

U kunt vet haar net zo vaak wassen als u wenst, maar probeer de hoofdhuid te ontzien. Gebruik voor het wassen bij voorkeur shampoos en conditioners “voor vet haar”. Deze bevatten meestal een hoger gehalte aan reinigingsmiddelen en een lager gehalte aan conditioners. Dit is bij vet haar van belang omdat een te hoog gehalte aan conditioners een ‘vettig’ gevoel kan geven aan het haar.

4. Wist u dat ...?

- Vet haar eerder vuil wordt? Vuildeeltjes blijven namelijk eerder aan het plakkerige haar kleven.
- Vet haar ontstaat onder invloed van mannelijke hormonen. Dit is ook het geval bij het ontstaan van de ‘klassieke mannelijke kaalheid’. Toch wil dit niet zeggen dat mannen met vet haar per definitie last hebben van overmatige haaruitval.
- Vrouwen tijdens de menstruatieperiode in verhouding een hoger gehalte aan het mannelijk hormoon hebben. Dit betekent echter niet dat vrouwen tijdens de menstruatieperiode meer last hebben van haaruitval.
- Het dag- en nachtritme een rol speelt bij het afscheiden van het talgvet. Rond lunchtijd is dit hoger dan ‘s avonds.
- Vet op het haar eigenlijk een bescherming is van het haar en de hoofdhuid. Het beschermt het haar en de hoofdhuid tegen schadelijke gevolgen van buitenaf.

Stichting HAARcentrum

De Stichting HAARcentrum stelt zich tot doel objectieve en onafhankelijke informatie te verstrekken over haar en haarverzorging. Het woord HAAR in HAARcentrum staat voor Haar, Analyse, Advies en Research. Om te garanderen dat de ontwikkelde kennis daadwerkelijk onafhankelijk is, wordt binnen het HAARcentrum de kennis gebundeld van vele deskundigen en indien nodig onderzoek verricht.

De voor u liggende factsheet is tot stand gekomen in overleg met kappers, drogisten, dermatologen, farmaceuten en onafhankelijke deskundigen en wetenschappers. Daarnaast is gebruik gemaakt van de deskundigheid van bedrijven in de haar en haarverzorgingsbranche.

Andere factsheets die te bestellen zijn:

- Klassieke mannelijke kaalheid
- Droog haar
- Kaalheid als gevolg van een ziekte

Rijswijk, juli 2000