
Frisk hud trenger ikke smøring

ESSAY

JAN ØYVIND HOLM

joho57@gmail.com

Jan Øyvind Holm er spesialist i hud- og veneriske sykdommer og overlege ved Seksjon for hudsykdommer, Oslo universitetssykehus.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir følgende interessekonflikter: Han er medeier i Dryskin AS, som produserer hudpleieoljen Tørr, og medforfatter av boken *Hudfrisk*.

Den sterke økningen i bruken av hudpleiemidler kan ikke forklares ut fra hudens medisinske behov. Sosiale medier flommer over av smøre- og sminketips, og stadig yngre hiver seg på denne «kosmeTikTok»-trenden. Mattilsynet har ikke kontroll, og andelen yngre med allergiske reaksjoner fra hudprodukter øker.



Illustrasjon Magnus Voll Mathiassen / byHands

Som foreleser for medisinstudenter, med ansvar for undervisningen om applikasjonsformer ved terapi av hudsykdommer, pleide jeg alltid å åpne med følgende påstand: «Frisk hud trenger ikke smøring.» Det ble gjerne stille noen sekunder i auditoriet før jeg fornemmet et gisp gjennom forsamlingen. «Kan det være riktig? Er han sprø? Men ... man MÅ jo smøre seg med noe?» En bedre start på forelesningen kunne det ikke bli!

Sterk økning i bruk av hudprodukter

Forbruket av kosmetikk har økt voldsomt de senere årene. Mens det i 2014 ble importert parfyme, kosmetikk og beslektede produkter for 3,87 milliarder kroner, var tallet i 2024 på hele 9,39 milliarder, ifølge offisielle tall fra Statistisk sentralbyrå [\(1\)](#). Bruken av såpe inngår ikke i disse tallene, men kommer i tillegg.

Forfatter og skribent Niels Christian Geelmuyden har igjen grepet pennen. Hans siste bok handler nettopp om dette fenomenet [\(2\)](#). *Sannheten på kroppen* uttrykker på samfunnskritisk vis en direkte kritikk av Mattilsynets manglende kontroll, og han føler en uro over kosmetikkindustrien, som han mener utnytter stadig yngre forbrukere.

Geelmuyden følger videre opp med en kronikk i Aftenposten [\(3\)](#), der han utdyper Mattilsynets tilsynelatende likegyldighet overfor kosmetikk. Videre påstår han at alle som bruker hudpleiemidler og sminke, derfor er «laboratoriemus». I Mattilsynets tilsvaret til kronikken imøtekommer de en kritisk debatt om forbrukersikkerhet, men peker på at regelverket er utformet for å hindre at virksomhetene skyver ansvaret for trygge produkter over på myndighetene.

Usunn smørekultur

Det ligger mye uhelse i den massive smøringen som unge hudfriske utsetter seg for. Forekomsten av kontaktallergi i den voksne befolkningen er rundt 20 %, det vil si at én av fem voksne har slik allergi. Samtidig er tilsvarende tall for gruppen under 18 år én av seks, noe som viser at slik allergi opptrer tidlig i livet. En nylig registerbasert studie fra Finland, som tok for seg data fra 1998 til 2022, bekreftet en økende insidens i den pediatriske populasjonen gjennom perioden. Koden for kosmetikk var blant de med raskest stigning i forekomsten av slik allergi [\(4\)](#).

«Gjennom aktiv markedsføring lover industrien en rynkefri ungdommelighet. Dette blir ekstra problematisk når smørekulturen rammer stadig yngre aldersgrupper, helt ned i barnealder»

Kjernen i dagens smørekultur er å berike huden for å se yngre og vakrere ut, og om mulig bremse aldringsprosessen. Gjennom aktiv markedsføring lover industrien en rynkefri ungdommelighet. Dette blir ekstra problematisk når smørekulturen rammer stadig yngre aldersgrupper, helt ned i barnealder.

Utfordringen med hudpleieprodukter er at det i tillegg til aktive og gjerne få virkestoffer, trengs et arsenal av kjemiske hjelpestoffer som absolutt ikke er nødvendig for å berike huden, deriblant konserveringsmidler som hindrer bakterievekst. Ikke minst blir miljøbelastningen stor: Mye av det vi smører oss med, havner i avløpet og deretter havet, for ikke å snakke om mikroplasten fra kosmetikkflaskene. Våre økosystemer generelt og matkjeder spesielt blir forurensset (5).

Speilbildet som det moderne menneskets ikon

Det er umulig å forstå denne voldsomme økningen i bruken av hudprodukter uten å se den i lys av det kulturelle bakteppet. Den er uløselig knyttet til dagens selfiekultur. Norske myndigheter peker på at barn og unge er blant de mest aktive i verden på skjerm og i sosiale medier (6). Samtidig kobles påvirkerkultur og algoritmer til økt kroppspress og kommersielt trykk rettet mot unge.

For å forstå denne utviklingen kan Lacans teori om speilstadiet være nyttig (7). Jacques Lacan (1901–81) var en fransk psykoanalytiker og psykiater. I Lacans teori oppstår jegets grunnstruktur når barnet kjenner seg igjen i speilet, og vi vil gjennom livet forme det bildet vi møter der.

Dette gjelder ikke bare det fysiske speilet, men også andres blikk. Fra et lacaniansk perspektiv kan kosmetikkbruken forstås som et forsøk på å forme, stabilisere og idealisere speilbildet som jeget identifiser seg med, samtidig som man responderer på andres blikk og kulturelle skjønnhetsidealer. Et viktig poeng hos Lacan er at denne identifikasjonen alltid vil innebære et gap mellom den levde kroppen og det ideelle bildet. Slik kan vi forstå hvordan kosmetikkbruken blir kontinuerlig og eskalerende, og at forbedringen av utseendet aldri kan komme helt i mål. Begrepet *Snapchat-dysmorf*i, eller *selfiedysmorf*i, viser nettopp til hvordan bruk av filtre og selfieapper aktivt forvrenger speilbildet, slik at den visuelle identiteten blir ens egne, redigerte bilder i sosiale medier.

Hudens barrierefunksjon

Huden vår er en relativt ugjennomtrengelig kappe som omslutter skjelett, muskulatur og indre organer. Av hudens tre lag utgjør det ytterste laget, epidemis (overhuden), en viktig barriere mot omgivelsene. En tettpakket film av proteiner og lipider danner en kappe, med en pH-verdi som heller mot det sure, derav uttrykket *syrekappe*. På denne måten blir huden vannavvisende, samtidig som den holder på egen fuktighet, slik at vi ikke fordamper oss tørre. Syrekappen har en viktig rolle i beskyttelsen mot mikrober.

De fleste av oss trenger ikke å smøre huden med fuktighetskrem, fordi vi har iboende naturlige fuktbindere, såkalte *natural moisturizing factors*. Dette er nedbrytningsprodukter av det viktige hudproteinet filaggrin. Filaggrin danner filamentstrukturer i overhuden, som er viktig for å stable keratinocytene (horncellene) på riktig plass, for igjen å optimalisere protein-lipid-kappen.

Huden er selvfølgelig ikke helt tett. Først og fremst vil lipofile strukturer kunne trenge gjennom. Et godt eksempel på hvordan denne mekanismen fikk idrettspolitisk sprengkraft, er saken der det ble påvist 13 ng/mL clostebol i blodet til skiløperen Therese Johaug etter bruk av leppekremen Trofodermin. Her snakker vi om forsvinnende små mengder, men nok til å bli utestengt fra idrett. Et annet eksempel er at man ved graviditet ikke skal smøre seg med lokale retinoider (A-vitaminlignende substanser) på grunn av risiko for fosterskade.

«De fleste av oss trenger ikke å smøre huden med fuktighetskrem, fordi vi har iboende naturlige fuktbindere»

Vannløselige partikler vil også kunne trenge gjennom. Huden har små fissurer som åpner for penetrasjon, blant annet ved tørr hud. En slik penetrasjon vil være avhengig av stoffets konsentrasjon, og for små barns vedkommende størrelsen av den påsmurte overflaten i forhold til kroppsvekten. Parabener er et godt eksempel på stoffer som penetrerer huden, selv om vannløseligheten er lav til moderat. Seniorforsker Torkjel Sandanger ved Norsk institutt for luftforskning (NILU) konstaterte i 2014 at nordmenn har flere miljøgifter i kroppen enn noen annen befolkning [\(8\)](#). Han mente det hadde skjedd en 40-dobling i løpet av 60 år. Sandanger eksemplifiserte dette med målinger av parabeninnhold i blodet til kvinner som bruker deodorant og hudpleieprodukter [\(8\)](#).

Hvordan påvirker en cocktail av kjemikalier huden vår?

Bransjeutviklingen og medieoppslag, hvor det florerer av sminkevideoer på nettet, viser at bruken av hudprodukter blir mer og mer omfattende. I økende grad brukes flere produkter i kombinasjon, i såkalte «hudpleierutiner». Kjemikeren Alexander Sandtorv, som nærmest har blitt en kjemi-påvirker, deler bekymringen over bruken av hudprodukter. Han presiserer noe viktig, nemlig problemet med at mange produkter smøres på huden *samtidig* [\(9\)](#).

Utfordringen er at mye av det vi vet om hudreaksjoner, springer ut fra vår kjennskap til enkeltstoffer, gjerne fra dyrestudier. Men hva skjer når en krem inneholder 20 ingredienser? Hvordan virker disse kjemikaliene samlet, og hvordan virker lag på lag med hudprodukter i kombinasjon? Det vet vi nærmest ingen ting om.

La oss starte med det som skjer inne i kremtuben først: En blanding av mange kjemikalier må nødvendigvis reagere med hverandre, kanskje til og med danne giftige eller allergifremkallende substanser som ikke kommer frem av deklarasjonen. Dette illustreres veldig tydelig i fenomenet *sammensetningsallergi* (på engelsk *compound contact allergy*). Mange ulike kremer og andre kosmetiske sammensetninger kan hos enkelte utløse en allergisk reaksjon i form av eksem. Med en systematisk provokasjonstesting og epikutantesting kan hudlegen verifisere at det er den aktuelle kremen som har gitt eksemreaksjonen [\(10\)](#). Man er da naturlig interessert i å teste for de enkeltstoffene som inngår i kremen, gitt gjennom innholdsdeklarasjonen. Videre finner legen ut at det overraskende nok *ikke* forekommer noen reaksjoner mot enkeltstoffene. Altså står man overfor en «samleeffekt», der det er blandingen av kjemikalier som gir reaksjon, og ikke enkeltstoffene [\(11\)](#).

Stoffet formaldehyd er strengt regulert på grunn av sine kreftfremkallende og allergifremkallende egenskaper. Stoffet er derfor forbudt i kosmetikk, med unntak av visse negleprodukter. Likevel er man fremdeles bekymret for okkult eksponering fra hudpleiemidler. Det kan nemlig dannes biprodukter av konserveringsmidler som ikke er formaldehyd som sådan, men som kan spaltes av formaldehyd i en kjemisk blanding (12). Dette gjør det vanskelig for pasienter med kjent allergi mot formaldehyd å navigere i jungelen av hudpleieprodukter.

Når kremen presses ut av tuben og legges på huden, kommer den i kontakt med lys og luft. Da kan det skje en oksidering eller fotoaktivering ved eksponering for ultrafiolette stråler, noe som kan endre kjemikaliene. Substanser som i utgangspunktet er lavallergene, kan da bli høyallergene og omtales da som *prehaptener*. Dette fenomenet er velkjent i forbindelse med parfymeallergi (13).

Men ikke nok med det. Kjemikaliene fortsetter sin reise inn i huden, som er proppfull av ulike enzymer og vil kunne endre molekylene gjennom bioaktivering. Dette fører til at opprinnelig lavallergene stoffer også her blir høyallergene, og disse omtales da som *prohaptener*.

Igjen er det slik at når vi da epikutantester for enkeltsubstanser som er angitt av deklarasjonen, vil vi ikke få positive testutslag. Det foreligger altså et gap – et *missing link* – mellom det som befinner seg i kremtuben, og det som blir værende i huden og eventuelt utløser eksemreaksjon. Å tette dette gapet ved å forstå hapteniseringen som det manglende mellomleddet, er anvendelig også ved andre typer hypersensitivitetsreaksjoner, for eksempel medikamentinduserte vaskulitter (14).

Enkeltkomponenter i kremer og kosmetikk som ikke nødvendigvis er forbundet med allergi, kan i tillegg ha varierende grader av *irriterende* egenskaper. I denne sammenhengen innebærer det en direkte mekanistisk barriereskade av huden ved påføring av stoffet, noe som gjør huden lettere penetrabel. En såpe som ikke er pH-vennlig, og som friksjoneres kraftig inn i huden, vil kunne gi en slik barriereskade. Ved en samtidig tilførsel av irriterende og allergene stoffer i en miks av kjemikalier, vil terskelen for allergisk reaksjon bli senket på grunn av denne barriereskaden. Vi snakker da om en *synergistisk* effekt (15).

Det er derfor prisverdig at det nylig er etablert et forskningsprosjekt – SKINSEN MIX – som nettopp har til hensikt å undersøke hvordan blandinger av kjemiske stoffer påvirker huden. Prosjektet er under ledelse av Statens arbeidsmiljøinstitutt (STAMI), med Seksjon for Hudsykdommer ved Oslo universitetssykehus som én av flere samarbeidspartnere. STAMI deltar med dette i det felleseuropeiske forskningsprogrammet Partnership for the Assessment of Risks from Chemicals (PARC), som har som mål å fremme forskning, dele kunnskap og forbedre metoder innen kjemisk risikovurdering (16).

Når kontrollen svikter

Tilbake til Geelmuydens kronikk, der han hevder at Mattilsynet «gir blaffen i kosmetikk» (3). I sitt tilsvarende svar til kronikken svarer Mattilsynet at det ikke finnes noen godkjenningsordning for kosmetikk – verken i Norge eller EU – og at regelverket

bygger på et prinsipp om at det er virksomhetene selv som har ansvar for at produktene de omsetter, er trygge. Mattilsynet viser videre til at de fører risikobaserte tilsyn.

Etter mitt syn er dette svaret ikke beroligende. Dagens regulering gjennom kosmetikkforskriften, som forvaltes av Mattilsynet, ivaretar i hovedsak vurdering av enkeltsubstanser og er i utgangspunktet streng. Grenseverdiene bygger på vitenskapelige vurderinger fra EUs vitenskapskomité for forbrukersikkerhet (SCCS).

Som forbruker settes jeg dermed på en slags dobbelt prøve. For det første må jeg stole på at virksomheten som selger meg en krem med tjue ingredienser, følger regelverket til punkt og prikke. Gjør jeg det? For det andre vet verken jeg – eller noen andre – om min samlede «cocktail» av hudpleieprodukter kan være giftig eller allergifremkallende.

Vi trenger krem- og kosmetikktrygghet

Igjen feier det en trend over sosiale medier: *skiminalisme*. Færre produkter og enklere rutiner skal gi økt trygghet. Denne kutane varianten av kroppspositivisme har et klart poeng, nemlig «less is more». Også her er det en aktiv industri til stede, som vil selge produkter for å fremheve den såkalte naturlige skjønnheten. Men skiminalismen kan også være en god begynnelse på veien til en enklere hudrutine. Og som hudlege, som har møtt mange hudsyke allergikere, ønsker jeg en sunn skiminalisme velkommen.

Det er ikke vanskelig å gjøre huden fornøyd med enkle midler. Hvis du ønsker å ha en hudpleierutine for å gi hverdagen mer velvære, er det verken nødvendig eller ønskelig med et stort arsenal av produkter, men heller et lite og trygt utvalg. Du skal allikevel vite at huden klarer seg forbausende godt på egen hånd (17).

LITTERATUR

1. Statistisk sentralbyrå. 08819. Utenrikshandel med varer (1 000 kr), etter varegruppe, år og import/eksport. Varegruppe 553. Parfymer, kosmetikk og toalettpreparater. <https://www.ssb.no/statbank/table/08819> Lest 13.4.2026.
2. Geelmuyden NC. Sannheten på kroppen - alt du bør vite om kosmetikk. Oslo: Forlaget Lille Måne, 2026.
3. Geelmuyden NC. Mattilsynet gir blaffen i kosmetikk. Aftenposten 2.2.2026. <https://www.aftenposten.no/meninger/kronikk/i/aJWKz2/kronikk-mattilsynet-gir-blaffen-i-kosmetikk-i-praksis-er-vi-alle-sammen-laboratoriemus> Lest 13.4.2026.
4. Sinikumpu SP, Jokelainen J, Huilaja L. Allergic Contact Dermatitis in a Paediatric Population: A 20-year Nationwide Registry-based Study. Acta Derm Venereol 2025; 105: adv43557. [PubMed][CrossRef]
5. Holsvik V, Holm JØ, Berents TL. Vi vasker, smører og pynter oss med hudprodukter. Det går hardt utover miljøet. Aftenposten 1.9.2022. <https://www.aftenposten.no/meninger/kronikk/i/VPlb9d/vi-vasker-smoerer-og-pynter-oss-med-hudprodukter-det-gaar-hardt-utover-miljoet> Lest 13.4.2026.

6. Barne- og familiedepartementet. Meld. St. 32 (2024–2025). Trygg oppvekst i et digitalt samfunn. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-32-20242025/id3108037/> Lest 13.4.2026.
7. Foss T. Jacques Marie Lacan. Store norske leksikon. https://snl.no/Jacques_Marie_Lacan Lest 13.4.2026.
8. Rapp OM. Nordmenn er i verdenstoppen i antall miljøgifter i kroppen. Framsenteret 22.1.2014. <https://framsenteret.no/arkivet/nordmenn-er-i-verdenstoppen-i-antallet-miljoegifter-i-kroppen-5398354-146437/> Lest 13.4.2026.
9. Hella V, Anvik L, Nymoen AN. Bak sminken. NRK 18.4.2025. https://www.nrk.no/vestfoldogtelemark/xl/tiktok-flommer-over-av-sminketips_-eksperter-bekymret-for-problematiske-stoffer-i-kosmetikk-1.17274455 Lest 13.4.2026.
10. Universitetet i Oslo. Det medisinske fakultet. Epikutntest.mp4. <https://www.med.uio.no/studier/ressurser/elaring/mediearkiv/Medieserver/prosedyrefilmer/hud/epikutantest.mp4?vrtx=view-as-webpage> Lest 13.4.2026.
11. Bashir SJ, Maibach HI. Compound allergy. An overview. *Contact Dermatitis* 1997; 36: 179–83. [PubMed][CrossRef]
12. Malinauskiene L, Blaziene A, Chomiciene A et al. Formaldehyde may be found in cosmetic products even when unlabelled. *Open Med (Wars)* 2015; 10: 323–8. [PubMed][CrossRef]
13. European Comission. Health and consumers. 3. How can fragrance substance become skin allergens? https://ec.europa.eu/health/scientific_committees/opinions_layman/perfume-allergies/en/1-2/3-becoming-allergens.htm Lest 13.4.2026.
14. Santambrogio L. Haptenization as the missing link between vasculitis and myeloperoxidase. *J Clin Invest* 2025; 135: e191587. [PubMed][CrossRef]
15. Jensen MB, Alfonso JH, Seibel AT et al. Chemical Mixture Exposures and Their Effects on Sensitisation and Elicitation Responses: A Systematic Review. *Contact Dermatitis* 2026; 94: 105–19. [PubMed][CrossRef]
16. Statens Arbeidsmiljøinstitutt. Utvikling av in vitro metoder for risikovurdering for hudsensibilisering ved blandingseksponering for irriteranter og allergener – SKINSEN MIX. <https://stami.no/prosjekt/utvikling-av-in-vitro-metoder-for-risikovurdering-for-hudsensibilisering-ved-blandingseksponering-for-irriteranter-og-allergener-skinsenmix/> Lest 13.4.2026.
17. Berents TL, Holm JØ. Hudfrisk. Om hudens basale behov, tørr hud og hudpleie. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag, 2022.

Publisert: 22. mai 2026. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.26.0235
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 17. august 2026.