



Kosmetika – Ekologiskt, estetiskt eller eksemframkallande



Hudläkare Anna Winther
Hudallergimottagningen, Stockholm

- Hudallergimottagningen, Arbets- och Miljödermatologisk mottagning
- Centrum för Arbets- och Miljömedicin, CAMM: Kunskapscentrum inom Region Stockholm. Vårt uppdrag är att arbeta för en jämlik och förbättrad folkhälsa genom att identifiera, bedöma och förebygga hälsorisker i **arbetsmiljön** och **omgivningsmiljön**.

Kosmetika



Kosmetika

- Kosmetika är produkter som används för att rengöra, förändra eller förbättra utseendet
- Exempel: smink, hudkräm, schampo, parfym, deodorant
- Regleras av EU:s kosmetikaförordning

EU-s kosmetikaförordning

Reglerar bland annat:

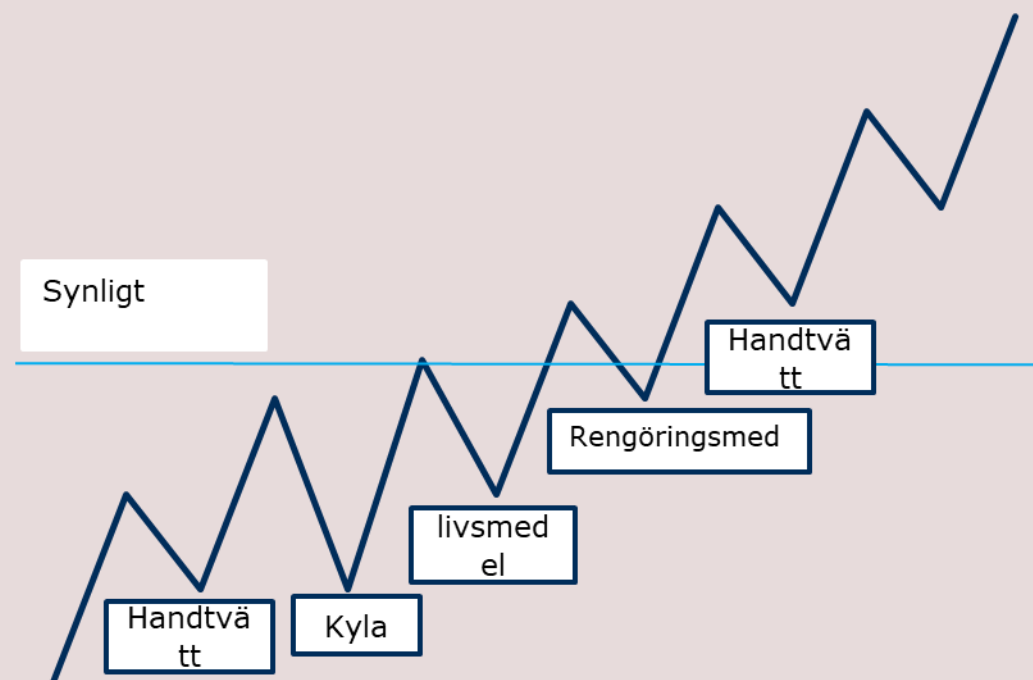
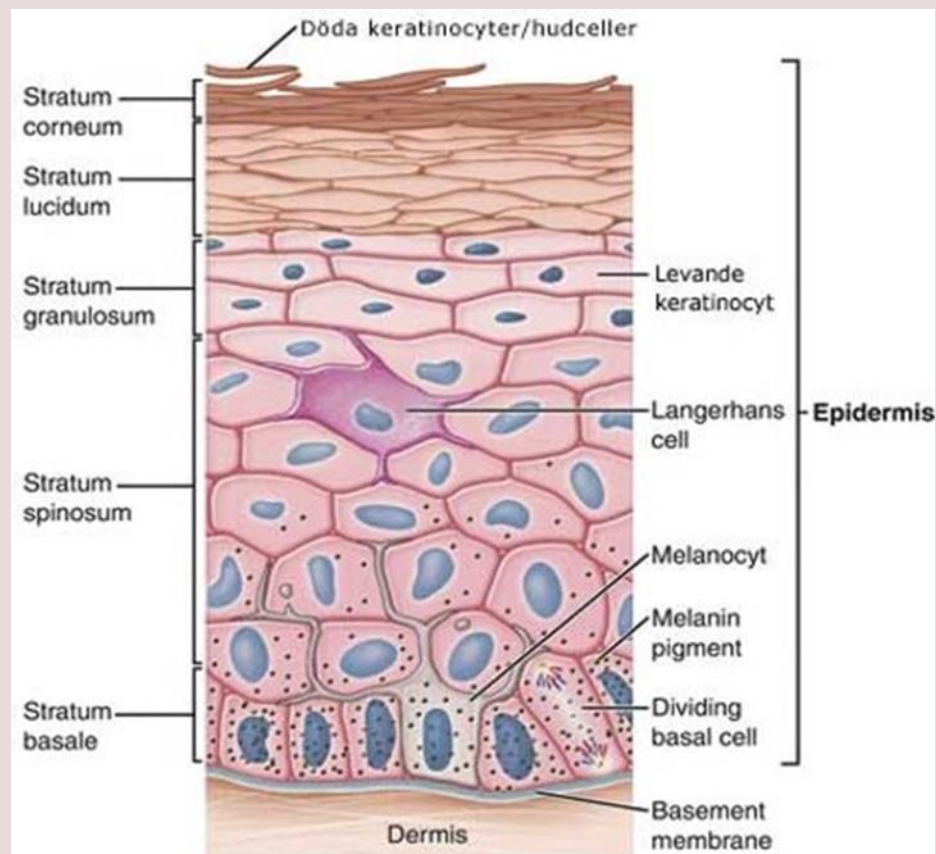
- Produkternas säkerhet
- Tillverkning
- Innehåll
- Märkning
- Rapportering av oönskade effekter
- Anmälan till EU:s kosmetikaregister CPNP.

Problem?



Bild: Unsplash

Huden



Risker

- Irritation
- Allergi
- "Beroende"



Kontaktallergi

- En allergisk reaktion som uppstår när huden kommer i kontakt med vissa ämnen.
- Vanliga symptom: rodnad, klåda, blåsor, eksem.
- Kan utvecklas över tid – även efter lång användning.
- Irritation $\neq$ allergi.

Vanliga allergiframkallande ämnen

Ämne	Finns i	Risk
Parfymämnen (linalool, limonene)	Parfymer, krämer	Hög
MI (konserveringsmedel)	Schampo, våtservetter	Mycket hög
HEMA (akrylat)	Gel naglar/nagellack	Mycket hög
P-phenylenediamine (PPD)	Hårfärg, henna tatueringer	Mycket hög

Innehållsförteckningar – varför så krångliga?

- Många olika ämnen
- Långa namn
- Olika namn på samma sak



Innehåll exempel

AQUA / WATER / EAU • HYDROGENATED
POLYISOBUTENE • DIMETHICONE • GLYCERIN •
BUTYROSPERMUMPARKII BUTTER / SHEA BUTTE •
PANTHENOL • ZEA MAYS STARCH / CORN STARCH •
PROPANEDIOL • BUTYLENE GLYCOL • CETYL
PEG/PPG-10/1 DIMETHICONE • TRIHYDROXYSTEARIN
• CENTELLA ASIATICA LEAF EXTRACT • POLYMNIA
SONCHIFOLIA ROOT JUICE • ZINC GLUCONATE •
MADECASSOSIDE • MANGANESE GLUCONATE •
ALPHA-GLUCAN OLIGOSACCHARIDE • SILICA •
ALUMINUM HYDROXIDE • MAGNESIUM SULFATE •
MANNOSE • CAPRYLOYL GLYCINE • CAPRYLYL
GLYCOL • VITREOSCILLA FERMENT • CITRIC ACID •
TRISODIUM ETHYLENEDIAMINE DISUCCINATE •
LACTOBACILLUS • ACETYLATED GLYCOL STEARATE •
MALTODEXTRIN • POLYGLYCERYL-4 ISOSTEARATE •
TOCOPHEROL • PENTAERYTHRITYL TETRA-DI-T-
BUTYL HYDROXYHYDROCINNAMATE • CI 77891 /
TITANIUMDIOXIDE. CODE F.I.L : N70011474/1)



Innehåll exempel



AQUA/WATER/EAU. C12-15 ALKYL BENZOATE. PENTYLENE GLYCOL. BUTYLENE GLYCOL. DIMETHICONE. POTASSIUM CETYL PHOSPHATE. HYDROGENATED COCO-GLYCERIDES. CETEARYL ALCOHOL. GLYCERYL MYRISTATE. CETYL ALCOHOL. STEARYL ALCOHOL. STEARYL HEPTANOATE. GLYCERIN. ADANSONIA DIGITATA SEED OIL. CETEARYL GLUCOSIDE. PARFUM/FRAGRANCE. ALLANTOIN. SESAMUM INDICUM (SESAME) SEED OIL. TETRASODIUM EDTA. BUTYROSPERMUM PARKII (SHEA) BUTTER. DEHYDROACETIC ACID. LECITHIN. SODIUM PCA. TAPIOCA STARCH. LIMONENE. BUTYROSPERMUM PARKII (SHEA) BUTTER UNSAPONIFIABLES. PALMITOYL MYRISTYL SERINATE. CARAMEL. MORUS ALBA ROOT EXTRACT. CITRONELLOL. LINALOOL. TOCOPHEROL. CITRAL. EUGENOL. BENZYL BENZOATE [C1473G]

Ingredienser i krämer

Fuktbindare

Olja/fett

Lösningsmedel (vatten)

Emulgatorer

pH regulator

Konserveringsmedel

Förtjockare/konsistensgivare

Aktiv substans

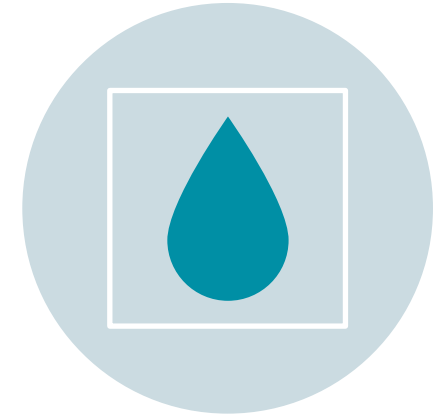
Olika typer av mjukgörare



KRÄM: OLJE/FETTBASERAD
EMULSION(OFTA VATTEN-I-
OLJA)



LOTION: VATTENBASERAD
EMULSION (OLJA I VATTEN)



OLJA

Innehåll exempel

AQUA / WATER / EAU • HYDROGENATED
POLYISOBUTENE • DIMETHICONE • GLYCERIN •
BUTYROSPERMUMPARKII BUTTER / SHEA BUTTE •
PANTHENOL • ZEA MAYS STARCH / CORN STARCH •
PROPANEDIOL • BUTYLENE GLYCOL • CETYL
PEG/PPG-10/1 DIMETHICONE • TRIHYDROXYSTEARIN
• CENTELLA ASIATICA LEAF EXTRACT • POLYMNIA
SONCHIFOLIA ROOT JUICE • ZINC GLUCONATE •
MADECASSOSIDE • MANGANESE GLUCONATE •
ALPHA-GLUCAN OLIGOSACCHARIDE • SILICA •
ALUMINUM HYDROXIDE • MAGNESIUM SULFATE •
MANNOSE • CAPRYLOYL GLYCINE • CAPRYLYL
GLYCOL • VITREOSCILLA FERMENT • CITRIC ACID •
TRISODIUM ETHYLENEDIAMINE DISUCCINATE •
LACTOBACILLUS • ACETYLATED GLYCOL STEARATE •
MALTODEXTRIN • POLYGLYCERYL-4 ISOSTEARATE •
TOCOPHEROL • PENTAERYTHRITYL TETRA-DI-T-
BUTYL HYDROXYHYDROCINNAMATE • CI 77891 /
TITANIUMDIOXIDE. CODE F.I.L : N70011474/1)



Vad kan man göra?

Märkningar:

- Astma- och Allergiförbundet

Astma- och allergivänliga
produkter - Astma- och
Allergiförbundet

Välj parfymfritt, allergitestat, få
ingredienser.



Innehåll exempel

- Kokosolja
- Raffinerad Cetostearylalkohol
- Stearinsyra
- Makrogolstearat
- Glycerolmonostearat
- Natriumcitrat (för pH-justering)
- Citronsyra (för pH-justering)
- Renat vatten
- Propylenglycol



Appar



INCIDecoder - Decode your skincare ingredients

Myter och missförstånd

- Naturligt = säkert
- Ekologiskt = allergifritt
- Om det säljs i butik är det riskfritt

Vad betyder naturligt?



Bild: Unsplash

Naturlig ≠ säkert



Ekologiskt

Huvudsakligen gjorda av naturliga ingredienser

Inga syntetiska ämnen

- Kemikalier, konstgjorda dofter eller färgämnen.

Inga bekämpningsmedel och konstgödsel

Ekologiskt ≠ allergifritt

Ekologiskt



Produkter från butiker

- Kända märken i kända butiker
- Många tillåtna allergener
- Steget efter
- Import, e-handel, drop shipping

Trender



Trender

VETENSKAP & HÄLSA

Populärvetenskapligt om medicinsk forskning i Skåne

Teman Podd Tidskrift Prenumerera Om webbplatsen ▾

Forskaren om hudvårdsprodukter: "Mår din hud bra, låt den vara"

2024-04-08



Foto: iStock/JulyProkopiv

Den senaste tiden har det pågått en debatt om ungas användande av avancerad hudvård. Men faktum är att vi alla, oavsett ålder, bör fundera en extra gång på vad vi smörjer in huden med. Det menar forskaren och hudläkaren Cecilia Svedman. "Många hudvårdsprodukter innehåller ämnen som kan ge upphov till kontaktallergi, som konserveringsmedel och parfymer", säger hon.

EXPRESSEN

🔍 Nyheter Sverige Direkt Världen Krim Politik Väder Kungligt

ST-läkarens varning till unga om hudvård: Kan ge problem

Publicerad 13 sep 2025 kl 19.07
Uppdaterad 14 sep kl 11.58

I takt med att hudvård blir allt trendigare bland unga riskerar barn att drabbas av långvariga hudproblem.

– Ungar använder mycket mer smink och avancerad hudvård i dag och vi träffar många unga patienter som fått problem, säger Shivan Dilshad, ST-läkare inom dermatologi och venereologi på Södra Älvsborgs Sjukhus.

svt NYHETER

Nyheter ▾

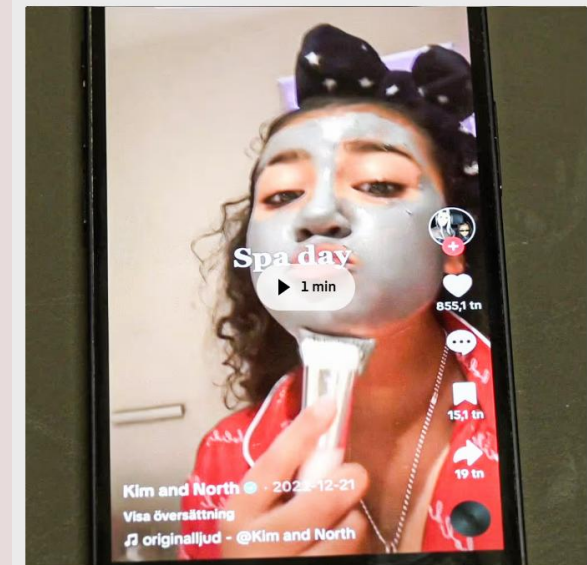
Lokalt 📍

Sport ▾

SVT Play

Barn

/ SÖRMLAND



Kim Kardashians och Kanye Wests dotter North är en av superkändisarna på sociala medier som har delat sina hudvårdsrutiner. Vilken hudvård ska barn och unga använda? Hör Ulrika Thomsen berätta i klippet. Foto: Jennifer Berg Elidebo/SVT

Avancerad hudvård trendar bland barn och unga – oroar experter: "Blir lite skräm"

UPPDATERAD 20 MARS 2024 PUBLICERAD 1 FEBRUARI 2024

Framtiden för kosmetika

- Clean beauty
- Transparans
- AI-hjälp för analys



Bild: iStock

Tips till konsumenter

- Less is more!
- Läs innehållsförteckningen
- Välj produkter med få ingredienser
- Undvik stark parfym och onödiga tillsatser
- Scanna med app
- Testa nya produkter på liten hudyta



Tips till konsumenter

- Fukt och solskydd = Bästa skyddet mot rynkor!
- Produkter kan byta innehåll
- Allergier kan utvecklas över tid
- Sluta använda om du får reaktion

Tips till konsumenter



Parfymfria produkter – ett tryggt val för dig med eksem

Har du eksem eller allergi och svårt att veta vilka produkter du kan lita på? Då kan det vara bra att känna till att alla produkter med Astma- och Allergiförbundets märkning Asthma Allergy Nordic har granskats av experter från astma- och allergiförbunden i Sverige, Norge och Danmark. Därför uppfyller de strikta krav när det gäller parfymer och andra allergiframkallande ämnen – och det gör att du kan känna dig trygg när du använder dem.

Här hittar du parfymfria produkter.



Tack!