

Helse

– Spesielt ett stoff bør du unngå i øyensminken

Kan forårsake ubehag og plager, mener ekspertene.



BEVISSTE VALG: Mange sminker seg daglig, men det er noe man bør være bevisst på når man velger produ... [Vis mer](#)

Publisert 24.03.2025 - 07:00

Mange er glade i å bruke sminke på daglig basis. De fleste er bevisste på å ta godt vare på huden, og har derfor hudpleierutiner som hjelper huden etter lange dager med sminkebruk. Likevel er det spesielt én del av ansiktet som ofte blir neglisjert.



LES OGSÅ

Hundretusener har dette i øyelokkene



Økt bevissthet

[KK har tidligere skrevet om tørre øyne](#), noe som rammer flere kvinner enn menn. En grunn til dette kan blant annet være sminkebruk.

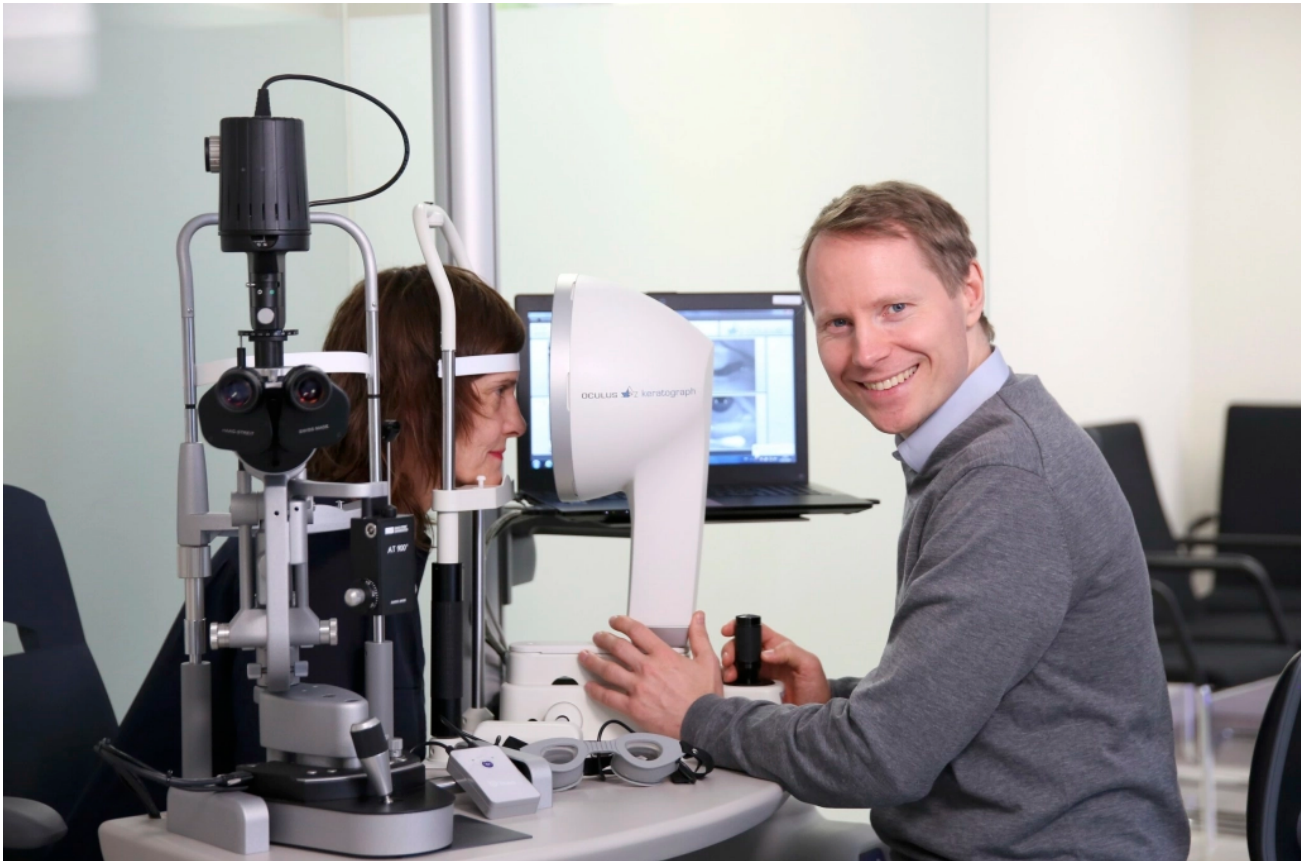
ANNONSØRINNHold

logo



«Tæppe»-farso

- Selv om øyekosmetikk kan fremheve skjønnhet, kan det dessverre også forårsake ubehag og øyeplager, sier Tor Paaske Utheim. Han er professor og øyelege ved Øyehelseklinikken og Tørreøyneklippen, og har forskningsbakgrunn fra Oslo universitetssykehus og Harvard Medical School.



RISIKO: Øyekosmetikk kan fremheve skjønnhet, men det kan også forårsake ubehag og øyeplager, forteller professor Utheim. FOTO: Line Lyngstadaas, Norges blindeforbund

- Øyets anatomi og fysiologi gjør at ingredienser i disse produktene kan utløse betennelse, forstyrre det beskyttende fettlaget på øyets overflate og bidra til tørre øyne, forteller professoren, som har vært rangert blant [Norges ti fremste forskere](#) tre år på rad, basert på publiseringspoeng.

Mazyar Yazdani, som også er tilknyttet både Øyehelseklinikken og Tørreøyneklippen, har doktorgrad innen toksikologi og har for noen år siden publisert [en mye lest, vitenskapelig oversiktsartikkel om øyekosmetikk](#).



RÅD FRA EKSPERTEN: Yazdani anbefaler å velge sminkeprodukter med færre ukjente ingredienser.
FOTO: Privat

– Da øyesminke er blitt en daglig rutine for mange, vil økt bevissthet om ingredienser i disse produktene og gode sminkevaner bidra til å minimere helserisikoen. Et godt utgangspunkt er å velge produkter med færre ukjente ingredienser, presiserer Yazdani.



Nom.rente fra 5,24%. Eff.rente fra 5,44 %.
Kr 2 000 000 o/25 år.
Kost. kr 1 614 590, tot. kr 3 614 590.

Vant budrunden: – «jeg vil ikke likeve

Han anbefaler å ikke stole blindt på markedsføringspåstander.

– Begreper som "naturlig", "vegansk" eller "testet av øyeleger" er ingen garanti for at produktet er trygt for øynene. Faktisk kan mange av disse produktene være skadelige.



LES OGSÅ

Billigsjampo hylles for spesiell effekt



Unngå disse ingrediensene

Flere ingredienser som er vanlige i kosmetikk er knyttet opp mot tørre øyne. Ifølge toksikolog Yazdani er Benzalkoniumklorid (BAK) et vanlig konserveringsmiddel, men også blant de mest skadelige stoffene for øynene.

– BAK kan skade både tårefilmen og øyets overflate, noe som kan føre til tørre, røde og irriterte øyne. Synet kan også gradvis forverres av dette.

Han legger til at BAK også brukes i bilindustrien – som et

rengjøringsmiddel. Selv i bilindustrien advares det nå mot bruken av dette.



FØLG MED: Ekspertene anbefaler å være bevisst på ingrediensene i sminkeprodukter. FOTO: NTB

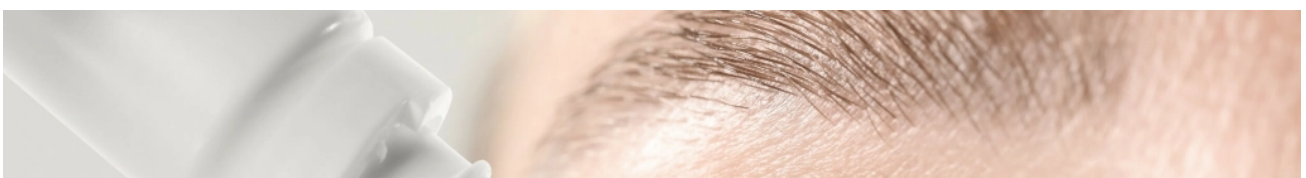
Også professor Utheim er skeptisk til BAK, og mener dette stoffet ikke hører hjemme på, eller i nærheten av øynene.

– Vi har bare to øyne og må ta godt vare på dem. Det finnes nå en rekke vitenskapelige artikler som bekrefter hvor farlig BAK kan være for øynene, sier Utheim, som på det sterkeste advarer mot bruken.

Ekspertene forteller at det i dag finnes flere alternative konserveringsmidler som er langt bedre enn BAK, men det hjelper lite om forbrukerne ikke er klar over risikoen ved BAK.

Utheim legger til at stadig flere øyedråper nå produseres uten konserveringsmidler.

– Intet er bedre. Det er blitt mulig ved hjelp av innovative flasker med en enveisventil som beskytter øyedråpene før bruk, forklarer han engasjert.





FREMGANG: Stadig flere øyedråper produseres uten konserveringsmidler. FOTO: NTB

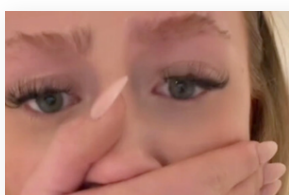
Engangsbeholdere for øyedråper er også et alternativ for å unngå konserveringsmidler.

– Av hensyn til miljøet er det bedre med innovative flasker som rommer hundrevis av dråper fremfor noen få, påpeker Utheim.

Yazdani nevner flere ingredienser; alkohol dehydrerer øynene, mens retinol og parabener kan forårsake irritasjon.

– Isopropylkloprostenat, ofte brukt i vippeserum, er forbundet med betennelse. Retinolbaserte anti-aldningskremer kan skade talgkjertlene i øyelokkene. De er vi helt avhengige av for å unngå røde og smertefulle øyne senere i livet.

Andre skadelige ingredienser er formaldehyd, fenoksyetanol og akrylamider, som kan ha nevrotoksiske effekter, samt EDTA og butylenglykol, som trekker fuktighet ut fra øyets overflate.



LES OGSÅ

**Camilla (21) mistet nesten brynene: -
Begynte å ryke**



Finnes det løsninger?

I dag er det økende bevissthet rundt risiko for øyehelse, og det har vokst frem en satsing på tryggere alternativer innen skjønnhetsprodukter.

– En av disse er EYES ARE THE STORY, grunnlagt av Amy Gallant Sullivan. Merket tilbyr kosmetikk uten skadelige kjemikalier, utviklet med tanke på best mulig øyehelse. Takket være henne og andre engasjerte aktører, har det vokst frem en vitenskapsbasert bevegelse for tryggere skjønnhet, forteller Yazdani.



MER BEVISSTHET: Det er økende bevissthet rundt risikoen for øyehelse ved bruk av sminke. FOTO: NTB

Professor Utheim brenner for forebygging av øyesykdommer – ikke bare behandling når skaden allerede har skjedd.

– Det globale nettverket "Tear Film & Ocular Surface Society" har nylig publisert en [omfattende konsensusrapport om øyelokk-kosmetikk](#). Det er veldig viktig å gjøre denne oppdaterte kunnskapen kjent for befolkningen!

Utheim mener det finnes et stort, uforløst potensial innen forebygging av utvalgte øyesykdommer.

– Forebygging er både billigere og bedre enn behandling, men noen ganger er begge deler nødvendige. Forskning gir oss stadig bedre innsikt i årsakene bak de vanligste øyesykdommene, og denne kunnskapen kan vi aktivt bruke for å sikre bedre øyehelse for hele befolkningen, sier han engasjert.



LES OGSÅ

- Det første jeg tenkte på var barna mine



Forebyggende tiltak

Forbrukere bør være bevisste på valg av sminke og skjønnhetsbehandlinger som kan forårsake øyeplager. Ekspertene har noen tips til hva man bør være oppmerksom på.

Unngå vannfast sminke. Ingrediensene kan tette talgkjertlene i øyelokkene og være vanskelige å fjerne uten sterke kjemikalier.



Vær forsiktig med visse kosmetiske prosedyrer, som Botox-injeksjoner for kråkeføtter. Dette kan svekke musklene rundt øynene og forverre tørre øyne. Også kremer markedsført som "Botox på boks", kan være skadelig da disse ofte inneholder acetylheksapeptid.

Løse øyenskygger og glitter kan lett komme inn i øynene og forårsake irritasjon.



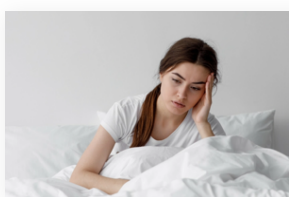
RISIKO: Løse øyenskygger og glitter kan lett komme inn i øynene og forårsake irritasjon. FOTO: NTB

Vær skeptisk til vippeforlengelser, farging og øyelokkstatovering, for eksempel å tatovere eyeliner, som kan irritere øynene og forstyrre tåreproduksjon. [Unngå vippeserum](#) med ingredienser som prostaglandin-analoger, siden dette kan føre til betennelse.





VÆR VARSOM: Vippeforlengelser kan irritere øynene og forstyrre tåreproduksjonen. FOTO: NTB



LES OGSÅ
Svært mange kvinner feilbehandles

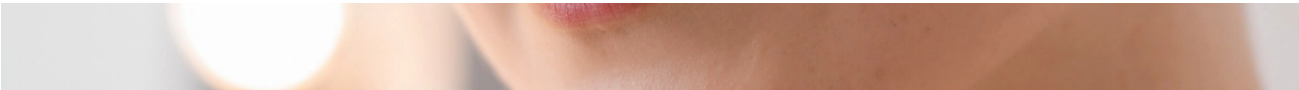


De seks bud

Ved å ta informerte valg og innføre tryggere skjønnhetsrutiner, kan man beskytte øynene sine og samtidig oppleve fordelene med øyekosmetikk.

– En vinn-vinn-situasjon, mener øyeekspertene.





SÅR: Øyeblyanter kan skrape på øyet og forårsake irritasjon og småsår. FOTO: NTB

– Vi ønsker at forbrukerne skal være fornøyde, ikke bare i dag, men også om et titall år. Mange øyeskader utvikles gradvis, men det er aldri for sent å endre vaner. Ta grep i dag, uavhengig av om du har øyeplager eller ikke, oppfordrer Utheim.

Ekspertenes seks bud for trygg øyekosmetikk

1. Fjern øyesminke fullstendig etter bruk for å minimere eksponeringstiden.
2. Del aldri kosmetikk, da det kan forårsake infeksjoner.
3. Bruk kun produkter beregnet for øynene – ikke leppeblyanter eller tusj, som kan inneholde skadelige løsemidler.
4. Oppbevar kosmetikk riktig og unngå varme, som kan påvirke produktets sikkerhet.
5. Fukt aldri sminke med spytt, da dette kan tilføre bakterier.
6. Ikke påfør sminke mens du er i bevegelse. Dette kan forårsake små rifter på øyets overflate og øke infeksjonsrisikoen.

Kilde: Tor Paaske Utheim og Mazyar Yazdani.

Vis mindre 



LES OGSÅ
Advarer: - Ikke gjør dette!



Dersom øvnene dine allerede oppleves som kronisk røde, vær

forsiktig med produkter som hevder å effektivt kunne reversere øyefargen. Disse gir ofte kun kortvarig effekt og glede, og kan til og med forverre tilstanden.

– Det finnes produkter solgt på norske apotek for å avhjelpe røde øyne som faktisk inneholder den største synderen – BAK, som nevnt tidligere. Kunstig tårevæske kan også inneholde dette stoffet, til tross for at de er ment å hjelpe pasientene. Det er trist å se pasienter som får forverret sin tilstand ved bruk av uheldige produkter, uttrykker Utheim.



★ ÅRETS ★
MAGASIN

LIVET MITT

MOTE OG SKJØNNHET

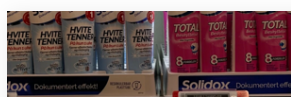
UNDERHOLDNING

PLUSS

MENY

UHELDIG: Noen produkter inneholder uheldige ingredienser, og kan gi motsatt effekt. FOTO: NTB

– Som øyelege med stor interesse for øyehelse, føler jeg et stort ansvar for å informere befolkningen om det som nå er vitenskapelig dokumentert. Hver og en bør kunne ta sine valg basert på oppdatert, solid vitenskapelig kunnskap – et viktig steg mot bedre øyehelse på både kort og lang sikt, avslutter øyelegen.



LES OGSÅ

