

Nyhet

2025-09-18

Hormonella förändringar en anledning att göra slut med sin hudvårdsrutin – men få kvinnor gör det

Nära varannan kvinna (46 procent) uppger att de oftast har samma hudvårdsrutin år efter år, och nära var tredje (31 procent) har inte förändrat den under de senaste tre åren. Ibland kan man behöva göra slut med sin befintliga hudvårdsrutin och skaffa sig en ny. Hormonella förändringar, som vid graviditet och klimakteriet, är exempel på sådana tillfällen – ändå uppger bara 18 procent av kvinnorna att de har anpassat sin rutin vid dessa förändringar.

Bland kvinnor i åldern 50–64 år är det ännu färre (8 procent) som har förändrat sin hudvårdsrutin vid hormonella förändringar som klimakteriet. Siffrorna kommer från en ny undersökning, gjord av Verian på uppdrag av Apotek Hjärtat.

– Om man har hittat en rutin som får huden att må bra ska man såklart hålla fast vid den, men hormonella förändringar i samband med exempelvis klimakteriet kan ofta innebära att hudens behov förändras, säger Mathilda Bergkvist, hudterapeut på Apotek Hjärtat.

Så påverkar klimakteriet huden

Klimakteriet kan påverka hudens struktur, fuktbalans och elasticitet, vilket gör att huden kan kräva lite extra omsorg.

– Under klimakteriet kan många få problem med torr hy och minskad lyster. Det kan finnas ett större behov av att förebygga rynkor och öka kollagenproduktionen, motverka pigmentfläckar, samtidigt som huden också kan bli mer känslig, säger Mathilda Bergkvist, hudterapeut på Apotek Hjärtat.

Hudterapeuten Mathildas hudvårdstips under klimakteriet

- Produkter som innehåller återfuktande ingredienser som hyaluronsyra, glycerin, ceramider och squalane är bra för att få huden att binda fukten.
- För att förebygga rynkor och öka kollagenproduktionen kan man använda produkter med retinol, peptider och bakuchiol.
- För att motverka pigmentfläckar, vilket kan uppstå på grund av påverkad melaninproduktion, kan exfolierande produkter med PHA- eller AHA-syra hjälpa.
- Var i början försiktig med parfymade produkter och även starka produkter som retinol och exfoliering. Om huden börjar klia, rodna eller

svida ska du direkt sluta med dessa produkter. Niacinamid, panthenol och allantoin är exempel på ingredienser som har en lugnande effekt ifall det behövs.

Undersökningens resultat i korthet

- 46 procent av kvinnorna använder oftast samma hudvårdsrutin året om.
- 31 procent av kvinnorna har använt samma hudvårdsrutin under de senaste tre åren.
- 18 procent av kvinnorna har förändrat sin hudvårdsrutin vid hormonella förändringar, till exempel menstruation, graviditet och klimakteriet.
- ... siffran minskar bland kvinnor i åldern 50–64 år (8 procent) och 65–84 år (3 procent).

Om undersökningen

Undersökningen har genomförts av Verian på uppdrag av Apotek Hjärtat. Den bygger på 4 285 intervjuer med den svenska allmänheten 18–84 år, varav ca 200 intervjuer i varje län. Dock kan antal intervjuer skilja sig baserat på frågan. Datainsamlingen genomfördes i den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen mellan 1 juli och 17 juli 2025.

För mer information

ICA Gruppens presstjänst, telefon: +46 (0)10 422 52 52, e-post: press@ica.se
apotekhjartat.se, icagruppen.se

Med omkring 400 apotek runt om i landet, en stadigt växande e-handel och en omsättning på cirka 21 miljarder kronor är Apotek Hjärtat Sveriges ledande apotekskedja. Apotek Hjärtat vill ge varje kund bättre hälsa och större välbefinnande genom ett personligt bemötande, ett brett sortiment och relevanta hälsotjänster. Apotek Hjärtat är en del av ICA Gruppen. För mer information, se icagruppen.se och apotekhjartat.se.

