

NASJONALT SENTER FOR
SJELDNE DIAGNOSER

Kremer til forebygging av hudsymptomer

Digital temakveld 12.mai 2026

Linda Eirin Gilleshammer
Farmasøyt
Nasjonalt senter for sjeldne diagnoser, enhet porfyryiskdommer (Napos)

1

NASJONALT SENTER FOR
SJELDNE DIAGNOSER

EPP, lys og hudsymptomer

Protoporfyrin finnes i de røde blodcellene, og er derfor også tilstede i de små blodårene i huden.

Når lys treffer huden aktiveres protoporfyrinene og det dannes reaktive forbindelser.

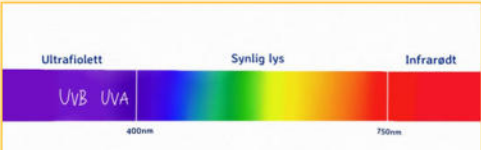
Disse lekker ut i vevet og gir irritasjon og skade.



2

NASJONALT SENTER FOR
SJELDNE DIAGNOSER

Elektromagnetisk stråling med ulike bølgelengder

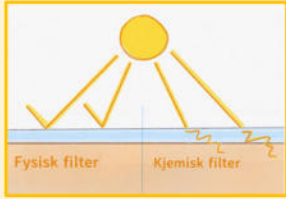


Det er stråler i den delen av spekteret som gir synlig lys, og spesielt i området med blått lys som aktiverer protoporfyriner

3

NASJONALT SENTER FOR
SJELDNE DIAGNOSER

Solkremer og solfilter



- **Fysiske** (mineralfilter, partikkelfilter)
 - Titandioksid, sinkoksid (jernoksid)
 - Legger seg utenpå huden og reflekterer lyset
 - Beskytter mot UV og synlig lys
 - Effekt avhenger av partikkelstørrelse og -mengde
- **Kjemiske**
 - Trekker inn i huden
 - Lyset absorberes og inngår i en kjemisk reaksjon
 - Beskytter mot UV stråler
 - Enkelte filtre gir noe beskyttelse også mot deler av lyset i det synlige spekteret (Blått lys, HEV)

4

NASJONALT SENTER FOR
SJELDNE DIAGNOSER

Foundation/ kosmetiske kremer

Produkter som har vist å kunne beskytte mot lys:

- Avene Compact SPF 50
- Covermark (varm beige) fra Covermark Cosmetics

Mange produkter inneholder jernoksid, titandioksid og sinkoksid



5

NASJONALT SENTER FOR
SJELDNE DIAGNOSER

Selvbruning

Inneholder dihydroksyaceton som reagerer med aminosyrer i det øverste hudlaget og det dannes farge. Enkelte studier indikerer at brunfargen kan redusere hudsymptomer ved EPP.

Nye studier?
Mørkere farge – mer effekt?



6

NASJONALT SENTER FOR SJELDNE DIAGNOSER

Anbefalinger fra den britiske porfyripasientforeningen

Noen er vanskelige å få tak i/ utgått fra produksjon

Krem fra Clinuvel, Cyacelle, inneholder sinkoksid, titandioksid og jernoksid (Foreløpig sender ikke firma til Norge, men de hevder at de jobber med å utvide tilbudet)

Figure: Sina Wiley - British Porphyria Association (https://porphyria.org.uk/Info-spf/)

7

NASJONALT SENTER FOR SJELDNE DIAGNOSER

Anbefalinger fra den britiske porfyripasientforeningen

Noen er vanskelige å få tak i/ utgått fra produksjon

Krem fra Clinuvel, Cyacelle, inneholder sinkoksid, titandioksid og jernoksid (Foreløpig sender ikke firma til Norge, men de hevder at de jobber med å utvide tilbudet)

Figure: Sina Wiley - British Porphyria Association (https://porphyria.org.uk/Info-spf/)

8

NASJONALT SENTER FOR SJELDNE DIAGNOSER

Spørreundersøkelse om bruk av solkrem og lysbeskyttelse

Svar fra 82 personer, 32 med porfyriskydrom

- Å unngå lys/tilpasse aktiviteter, beskyttelse med klær og bruk av solkrem er viktig
- Utfordringer med effektivitet, kostnad og tilgjengelighet av produkter

Referanse: Rajak D, et al. Sunscreen and Photoprotection Habits for Patients With Porphyria and Non-Porphyrin Photosensitivity Conditions. *Photodermatology, Photoimmunology & Photomedicine*. 2025;44(4).

9

NASJONALT SENTER FOR SJELDNE DIAGNOSER

Kremer til forebyggende behandling ved EPP må betales selv

Bilareseptordningen – kun for legemidler
Reflectant Sun screen (ute av produksjon) var definert som legemiddel og ble dekket på blå resept

Bidragsordningen:
LOVTEKST-Vilkår: Hudlidelser: Det kan ytes bidrag til dekning av utgifter til reseptfrie salver, kremer, gel og oljer, til bruk i behandling av betydelige (utbredte) og kroniske hudlidelser med uttørring av huden (herunder brannskader og pustuløs palmoplantaritis).

Produkter med solfaktor kan kun dekkes dersom:
- salvegrunnlaget i produktet er diet som er best for å behandle pasientens tørre hud og man ikke har funnet tilsvarende salvegrunnlag i andre produkter uten solfaktor
- solfaktoren i seg selv behandler tørr hud

Fra og med 1.januar 2026 må produktene være kjøpt på apotek eller hos bandasjeist.

10

NASJONALT SENTER FOR SJELDNE DIAGNOSER

Velg produkter med:

- Farge og god dekkevne

Mineral-/fysiske filtre:

- Sinkoksid (Zinc oxide)
- Titandioksid (Titanium dioxide)
- Jernoksid (Iron oxide)

Kombinasjon av ulike produkter (selvbruning, ulike solkremer og kosmetikk)

Eksempler på solkremer som inneholder fysiske filtre (og er tilgjengelig i Norge)

- Colorescience Face Shield Flex Spf 50 (sink- og jernoksid)
- Helicore 360° Mineral Tolerance Fluid SPF50 (Titandioksid og jernoksid)
- Avène Very High Protection SPF 50+ Tinted Cream (Titandioksid og jernoksid)
- Bioderma Photoderm Cover Touch Mineral Solkrem SPF50+ Very Light 40g (Titandioksid, jernoksid og sinkoksid)

11