

# ZON VERSTANDIG!

## INFOBLAD

*Pas op voor piekbelasting van de zon. Je huid wordt blootgesteld aan een hoge dosis UV- straling. Dit zorgt voor een grote kans op verbranding en daarmee een vergroot risico op huidkanker. Smeer je daarom in, bedek je huid, en zoek de schaduw op.*

### ZONLICHT: ONVERWACHTTE EFFECTEN

De effecten van de zon pakken soms anders uit dan wij verwachten. Hieronder staan voorbeelden van dat soort 'verrassingen'.

**Bij kou ook UV** – De hoeveelheid UV-straling hangt niet af van de temperatuur. Ook op een zonnige dag met lage temperaturen kan er veel UV-straling zijn. Wintersporters weten dat uit ervaring. Door de kou merken mensen dan vaak te laat dat hun huid verbrand is.

**Weerkaatsing** – Vaak vergeet men dat muren, zand, water, ijs en sneeuw UV-straling weerkaatsen: zo'n 10 tot 20% voor muren, zand en water. Dus ook onder een parasol komt UV-straling. Het is wel minder dan in de volle zon, maar ook onder een parasol kan uw huid nog verbranden.

**Achter glas** – UV-straling gaat door glas heen. Een gewone (auto)ruit laat bijvoorbeeld circa 10% UVB- en 70% UVAstraling door.

**Onder water** – UV-straling dringt ook goed door in helder water. Zo kunt u tijdens het snorkelen ongemerkt behoorlijk verbranden. U bent immers langdurig vlak onder het wateroppervlak. Het is dan ook verstandig tijdens het snorkelen of langdurig zwemmen ter bescherming een wetsuit of een donkergekleurd T-shirt en korte broek te dragen.

**Huidreacties** – Bepaalde stoffen kunnen de huid gevoeliger maken voor UV-straling, of in combinatie met UV-straling huidreacties veroorzaken zoals jeuk, bultjes en snellere verbranding. Men noemt deze stoffen fototoxisch. Alleen medisch onderzoek kan uitwijzen wat er precies aan de hand is en wat er eventueel tegen zo'n huidreactie te doen is. Ga voor advies naar uw huisarts.

### ZONKRACHT

De zonkracht is een maat voor de hoeveelheid UV-straling die het aardoppervlak bereikt. De zonkracht kan in Nederland variëren tussen 0 en 10.

#### Zonkrachtwaarden:

0	Geen zonkracht
1-2	Vrijwel geen zonkracht
3-4	Zwakke zonkracht
5-6	Matige zonkracht
7-8	Sterke zonkracht
9-10	Zeer sterke zonkracht

De zonkracht wordt bepaald door:

**1. Hoogte van de zon:** hoe hoger de zon staat, hoe sterker de zonkracht. De afstand die UV-stralen door de dampkring moeten afleggen is 's middags het kortst, als de zon recht boven u staat.

De hoogte van de zon hangt af van:

- Jaargetijde: in de zomer is in Nederland de zonkracht in de middag maximaal 6 of 7; in de winter vaak minder dan 1. In de tropen maakt het jaargetijde geen verschil.
- Tijdstip op de dag: de zonkracht is in Nederland het sterkst tussen 12.00 en 15.00 uur.
- Plaats op aarde: hoe dichter bij de evenaar, hoe sterker de UV-straling en hoe kleiner de seizoensverschillen. En: hoe hoger (in de bergen), hoe sterker de UV-straling.

**2. Dikte van de bewolking:** door een zwaarbewolkte lucht met een dik wolkendek komt nauwelijks UV-straling. Bij heilig weer (dunne, nevelige bewolking) bereikt nog steeds veel UV-straling het aardoppervlak. Bij een gebroken wolkendek kan de intensiteit van UV-straling zelfs (tijdelijk) groter zijn dan bij een onbewolkte hemel.

**3. Mate van weerkaatsing:** UV-straling wordt sterker door weerkaatsing via zand en water (10 tot 20%). De weerkaatsing via verse sneeuw en ijs is zelfs 80 tot 90%.

**4. Dikte van de ozonlaag:** hoe dunner de ozonlaag, hoe minder UV-straling wordt tegengehouden en hoe sterker de zonkracht. De ozonlaag is het dunst boven Nieuw-Zeeland en Australië.

## UV-STRALING

Zonlicht bestaat deels uit ultraviolette stralen (UV). Deze straling is onderverdeeld in UVA, UVB en UVC. UVC-straling is het meest schadelijk, maar bereikt het aardoppervlak niet. UVB-straling bereikt deels wel de aarde. UVB-stralen zijn de belangrijkste veroorzakers van zonnebrand. Maar ook van de positieve effecten van zonlicht, zoals de aanmaak van vitamine D. UVA-straling bereikt de aarde ongehinderd als er geen bewolking is. Ook een hoge dosis UVA kan schade aanrichten aan de huid, zoals huidveroudering en huidkanker.

**Daglicht-** De meeste UV-straling krijgen we via zonlicht. Maar ook als de zon niet schijnt, is er UV-straling. Wie regelmatig buiten komt, ook bij koel of bewolkt weer, krijgt daarom vanzelf een kleurtje.

## VERANTWOORD ZONNEN

Teveel UV-straling kan schade aan de huid veroorzaken. Op korte termijn verbranding. Op lange termijn een versnelde veroudering van de huid én een grotere kans op huidkanker.

**Let op:** Ook als uw huid niet verbrandt kan die beschadigen. Huidkanker kan ook ontstaan na veel (lang of vaak) in de zon zijn. Bescherm u dus altijd tegen zon.

Een aantal tips om verantwoord van de zon te genieten:

- Laat je huid voorzichtig wennen aan de zon. Pas extra op voor verbranden als je huid nog weinig in de zon is geweest.
  - Bescherm je huid: kies kleding die UV-werend is, draag een zonnehoed en een zonnebril met UV-werende glazen.
  - Smeer onbedekte huid een halfuur voordat je de zon in gaat dik in met een anti-zonnebrandmiddel met een voor jou geschikte beschermingsfactor.
  - Gebruik altijd een crème met een goede factor. Ook als je al een bruin kleurtje hebt gekregen door de zon. Ga je even naar buiten? Kies dan voor minimaal factor 15. Ga je langer in de zon? Gebruik dan minimaal factor 30.
- Herhaal het insmeren elke 2 uur, of vaker bij sterk transpireren of na het zwemmen en afdrogen.
- Ga niet uitgebreid zonnebaden tussen 12 en 15 uur. Een lunchwandeling van 15-30 minuten is juist wel gezond, voor de aanmaak van voldoende vitamine D.
- Zoek op tijd de schaduw op. Dan vangt je huid minder UV-straling op.
- Let op de zonkracht. Hoe sterker de zonkracht, hoe groter de kans op verbranding.

Geniet van de  
zon maar zorg  
dat u niet  
verbrandt.  
Smeer u in,  
bedek uw huid,  
zoek de  
schaduw op.

## ELKE HUID REAGEERT ANDERS

In de verschillende werelddelen loopt de hoeveelheid UV-straling sterk uiteen. Daar heeft de huid zich ter plekke op aangepast. Daarom kunnen mensen uit de tropen beter tegen de zon dan mensen uit Nederland. Of iemand bruin wordt of niet, is erfelijk bepaald. Dat verandert nooit in een mensenleven. Ook niet door meer of minder in de zon te zijn. Iedereen moet bij het in de zon zijn, rekening houden met zijn huidtype. Op grond van de gevoeligheid van de huid zijn globaal vier huidtypen te onderscheiden.



Huid-type	Verbrandings-ervaring	Bruinings-ervaring	Vaak voorkomende uiterlijke kenmerken
1	Verbrandt zeer snel	Wordt niet bruin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zeer lichte huid</li> <li>• vaak sproeten</li> <li>• rood of lichtblond haar</li> <li>• lichte ogen</li> </ul>
2	Verbrandt snel	Wordt langzaam bruin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lichte huid</li> <li>• blond haar</li> <li>• lichte ogen</li> </ul>
3	Verbrandt niet snel	Wordt makkelijk bruin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Licht getinte huid</li> <li>• donkerblond tot bruin haar</li> <li>• vrij donkere ogen</li> </ul>
4	Verbrandt bijna nooit	Bruint zeer snel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• een van nature getinte huid</li> <li>• donker haar</li> <li>• donkere ogen</li> </ul>

tijd om (door zonlicht) beschadigde huidcellen te herstellen. In die cellen ontstaan dan als het ware 'littekens' die kinderen hun leven lang meedragen. Dit is aan de buitenkant niet te zien, want die beschadigingen zitten diep in de huidcellen. Maar hoe meer 'littekens', hoe groter het risico dat een kind op latere leeftijd huidkanker krijgt.

## ZONNETIPS VOOR KINDEREN

- Zorg dat de huid van je kind niet verbrandt.
- Smeer je kind een halfuur voor het naar buiten gaan in met een zonnebrandcrème. Gebruik in Nederland beschermingsfactor 20 (SPF 20) of hoger. In het (zonnige) buitenland minstens factor 30.
- Herhaal het insmeren elke 2 uur, of vaker bij sterke transpiratie of na het zwemmen en afdrogen.
- Houd kinderen tussen 12 en 15 uur zo veel mogelijk uit de zon.
- Houd kinderen jonger dan 1 jaar helemaal uit de directe zon.
- Laat kinderen niet te lang in hun blootje of zwemkleding lopen, maar geef ze op tijd een T-shirtje aan.
- Een petje of zonnehoed helpt om het hoofd en hun gezicht te beschermen.
- Kinderen zien hoe hun ouders omgaan met bescherming tegen de zon. Geef ze daarom het goede voorbeeld.
- Je kunt je kind ook UV-werende kleding aantrekken.

## WAT IS UW HUIDTYPE?

Met behulp van de tabel kunt u globaal uw huidtype bepalen. Het kan zijn dat u tussen twee genoemde huidtypes in zit:

- Bepaal dan eerst uw ervaringen met verbranding van lichaamsdelen als schouders, borst en rug. Dit zegt het meeste over uw huidtype.
- Daarna speelt uw ervaring met bruin worden een rol.
- Uiterlijke kenmerken zijn het minst bepalend.

## KINDEREN

De kinderhuid is extra kwetsbaar voor de schadelijke gevolgen van UV-straling. De huid van volwassenen vernieuwt zich voortdurend in enkele weken. De huid van kinderen ook, maar hun huid moet daarnaast ook nog groeien. Hierdoor heeft de huid soms te weinig



## (SPEELGOED) ZONNEBRILLEN

Voor kinderen zijn speelgoedbrillen in de handel die de UV-straling niet tegenhouden. Deze brillen zijn gevaarlijk: door de vaak donkere glazen gaan de pupillen wijder openstaan, waardoor UV-straling makkelijker in de ogen doordringt en de ogen kan beschadigen. Een goede zonnebril heeft een CE-markering en moet UV-straling tegenhouden. Als kinderen graag een zonnebril willen, koop er dan een die voldoet aan deze eisen. En koop voor uzelf ook een goede zonnebril met UV-werende glazen.

## WAT GEBEURT ER ALS DE HUID VERBRANDT?

Bijna iedereen is wel eens verbrand door de zon. Een lichte verbranding geeft een rode of rood-bruine huid met een lichte zwelling. Bij ernstige verbranding wordt de huid ook pijnlijk en gaan er veel cellen dood in de opperhuid. Hierdoor gaat de huid na een aantal dagen vervellen. In extreme gevallen ontstaan er ook blaren. Het rood worden van de huid (de medische term is 'erytheem') is een waarschuwingssignaal. Het treedt op als de huid op één dag meer UV-straling krijgt dan zij kan verdragen. Als aan het einde van de middag blijkt dat de huid rood is, is die grens al ver overschreden. Maar vaak is de verbranding pas later op zijn hevigst. De waarschuwing om uit de zon te gaan of een T-shirt aan te trekken komt dan ook meestal te laat.

Gun de verbrande huid de tijd om te herstellen: ga direct uit de zon en vermijd deze een paar dagen, totdat de huid zich heeft hersteld.

**Maximale dosis UV-straling per dag-** Er is een maximale hoeveelheid UV-straling die de huid per dag kan verdragen zonder dat zij verbrandt. Dit noemt men MED (minimale erytheem dosis). Die maximale hoeveelheid is afhankelijk van het huidtype en verschilt van persoon tot persoon. Iemand met huidtype 3 kan langer in de zon voordat er zonnebrand optreedt dan iemand met huidtype 1. En tussen 12.00 en 15.00 uur verbrandt een blootgestelde huid sneller dan in de vroege ochtendzon. Wie verstandig zont, probeert verbranding van zijn huid te voorkomen.

**Bruin worden-** Om bruin te worden is het niet nodig om te verbranden. Bruin worden, zonder te vervellen, kost tijd. Maar dit is wel gezonder voor je huid.

## ANTI-ZONNEBRANDMIDDELEN

Anti-zonnebrandmiddelen zijn gemaakt om de huid tegen zonnebrand en veroudering te beschermen. Ze bevatten UV-filters waardoor minder UV-straling de huid bereikt.

Een anti-zonnebrandmiddel kan gezien worden als een aanvullende maatregel, naast het dragen van beschermende kleding en het opzoeken van de schaduw op zonnige dagen. Want een anti-zonnebrandmiddel dat alle UV-straling tegenhoudt, bestaat niet. Zelfs middelen met de hoogste factor kunnen geen volledige bescherming bieden. Het is daarom beter niet te veel te zonnen. Ook als u een anti-zonnebrandmiddel gebruikt, vergroot veel zonnen namelijk uw kans op huidkanker.

• • •

Als er één getal op de verpakking staat en verder niets, is dat de factor die de mate van bescherming aangeeft tegen verbranding door UVB-straling

• • •

## TIPS VOOR HET GEBRUIK VAN ANTI-ZONNEBRANDMIDDEL:

- Kies een beschermingsfactor die past bij uw huidtype
- Smeer uw huid een half uur voordat u de zon in gaat dik in met een anti-zonnebrandmiddel.
- Smeer uw huid elke 2 uur opnieuw in met een anti-zonnebrandmiddel. Doe dit vaker wanneer u net heeft gezwommen, na het afdrogen of als u sterk heeft getranspireerd.
- Ook al heeft u al een kleurtje, toch is het verstandig om een anti-zonnebrandmiddel te blijven gebruiken.
- De beschermingsfactor (SPF) is universeel in de wereld (onafhankelijk van merk of substantie).
- De keuze van het type anti-zonnebrandmiddel is afhankelijk van uw persoonlijke voorkeur, van wat u prettig vindt. Per merk kan de substantie verschillen: een spray, lotion en crème bieden een even goede bescherming. In lotions en gels zit meer water, waardoor ze makkelijker uit te smeren zijn.

Crèmes bevatten meer vetten die uitdroging van de huid beter kunnen voorkomen. Een bijkomend voordeel van crème is dat het niet bevriest: dat is belangrijk voor wintersporters.

• Anti-zonnebrandmiddelen zijn na aankoop in de winkel nog ongeveer een tot twee jaar houdbaar. Nadat de verpakking open is geweest of met hoge temperaturen in aanraking is geweest, kan de factor die op de verpakking staat teruglopen naar een lagere beschermingsfactor (SPF). Het middel geeft dan niet altijd meer de volledige bescherming. Bewaar anti-zonnebrandmiddelen daarom niet te lang en laat ze niet in de volle zon staan.

## INFORMATIE ETIKET

Op de etiketten van anti-zonnebrandmiddelen staat apart vermeld of het middel bescherming biedt tegen zowel UVB- als UVA-straling. Er staat een speciaal logo op het etiket: een rondje met daarin de letters UVA. UVB-straling verbrandt de huid, terwijl UVA-straling de huid versneld verouderd.

Meestal staan ook de categorie van bescherming en de daarbij horende zonbeschermingsfactor (SPF) vermeld. Onder 'hoge bescherming' vallen bijvoorbeeld 30 - 50 SPF. Onder 'zeer hoge bescherming' valt SPF 50+. De beschermingsfactor is een standaardmaat voor hoe lang de huid beschermd is tegen de straling van de zon.

## VEILIGHEID ANTI-ZONNEBRANDMIDDELEN

Er is wat media aandacht geweest voor onderzoeken die veronderstellen dat anti-zonnebrandproducten niet veilig zouden zijn. Ze zouden zelfs kanker kunnen veroorzaken. De Nederlandse Voedsel en Waren Autoriteit ziet vooralsnog geen reden om te twijfelen aan de veiligheid van anti-zonnebrandproducten die in de winkel liggen.

## LIPPEN

Omdat de huid van de lippen erg kwetsbaar is, moet u deze voldoende beschermen tegen UV-straling. In een goede kwaliteit lippenstift zit tegenwoordig altijd een UVA- en UVB-filter. Voor langere tijd in de zon is een lippenbalsem nodig met een zo hoog mogelijke beschermingsfactor.

## GEZICHT EN HOOFDHUID

Als u langere tijd in de zon bent, is het verstandig uw hoofdhuid goed te beschermen: zet een hoed of petje op, draag een zonnebril met CE-markering en smeer uw gezicht en hoofdhuid in met een anti-zonnebrandmiddel. Denk vooral aan de kwetsbare huid van uw oren en neus en de huid rondom uw ogen. Die wordt meestal niet voldoende afgedekt door een zonnebril. In een goede kwaliteit dag- of gezichtscreme zitten ook UV-filters. Deze bescherming voldoet echter alleen als u korte tijd buiten bent.

## ZONNE-ALLERGIE

Sommige mensen hebben een huid die allergisch reageert op UV-straling. Anti-zonnebrandmiddelen laten UV-straling door, dus kan nog steeds zonne-allergie ontstaan. Mensen met een zonne-allergie kunnen het beste al vroeg in het voorjaar hun huid heel voorzichtig aan de zon laten wennen. Het komt ook voor dat iemands huid één van de stoffen in een anti-zonnebrandmiddel niet kan verdragen.

Dan kunnen bijvoorbeeld bultjes, jeuk of juist snellere verbranding ontstaan. Ga bij dergelijke reacties direct uit de zon. Probeer later eventueel een ander merk antizonnebrandmiddel. Ga naar een huidarts als de klachten aanhouden.

## ZONNE-APPARATUUR

Het gebruik van zonne-apparatuur is voor veel mensen een aanvulling op de echte zon. De effecten van UV-straling van zonne-apparatuur zijn vergelijkbaar met die van UV-straling uit natuurlijk zonlicht. Zonne-apparatuur is dus niet veiliger of onveiliger dan de zon. De gevaren van een zonnebank verschillen volgens de Gezondheidsraad niet van de gevaren van de echte zon. Op de lange termijn kunnen zich dezelfde problemen voordoen. Bovendien geldt dat u de UV-straling van de



natuurlijke zon en van zonne-apparatuur bij elkaar moet optellen.

Internationaal zijn afspraken gemaakt over de veiligheid en gebruiksinstructies van zonne-apparatuur. De instructies zijn gebaseerd op de sterkte van de lampen en verschillen per type apparaat. Het is belangrijk de gebruiksinstructies nauwgezet te volgen. Langer zonnen dan de aangegeven tijden, dichter bij de lampen liggen dan voorgeschreven, de ogen niet beschermen en lampen vervangen door een sterker type lampen (en vervolgens de bestralingstijd niet korter instellen), kan zeer schadelijke gevolgen hebben.

## ADVIES

Net als gewone zon vergroot gebruik van zonne-apparatuur de kans op huidkanker.

- Mensen met huidtype 1 raden we af om gebruik te maken van zonne-apparatuur.
- Kinderen en jongeren tot 18 jaar mogen geen gebruik maken van zonne-apparatuur, tenzij een bevoegde arts anders voorschrijft.

## HUIDKANKER

Mensen die huidkanker hebben of hiervoor zijn behandeld, kunnen net als ieder ander genieten van de zon. Tenminste, als ze dat op een verstandige manier doen:

- Zoek de schaduw op tussen 12.00 en 15.00 uur.
- Draag buiten beschermende kleding, een zonnebril en een hoed of petje.
- Smeer u regelmatig in met een anti-zonnebrandmiddel met een hoge beschermingsfactor

## VITAMINE D EN KANKER

Zon op de huid is voor mensen de belangrijkste bron van vitamine D. Deze vitamine doet veel goeds voor onze gezondheid. Maar lang of onbeschermd zonnen vergroot de kans op huidkanker. Is zon nu wel of niet goed voor je?

De zon doet goede dingen voor je gezondheid. Maar te veel UV- straling beschadigt de huid en vergroot de kans op huidkanker. De gezonde hoeveelheid zit ergens tussen veel

en weinig in.

Meestal is huidkanker een gevolg van UV -straling. Eerst beschadigt te veel UV -straling de huidcellen (verbranding; de huid kleurt dan rood). Jaren later kan huidkanker het gevolg zijn.

## CHECK JE HUID

Op je huid kunnen verschillende plekje voorkomen. Dit kunnen onschuldige moedervlekken zijn, maar ook huidkanker. Check daarom geregeld je huid op veranderende of nieuwe plekje en breng een bezoek aan de huisarts wanneer je het niet vertrouwt.

## KEN JE HUID EN WEN AAN DE ZON

Midden op de dag tussen 12 en 15 uur verbrandt je het snelst, maar dat is dan het uur dat vitamine D het snelst wordt gevormd. Het is het beste om vroeg in de middag zo'n 15 tot 30 minuten je hoofd, handen en onderarmen in de zon te houden. Dat is voldoende voor de aanmaak van vitamine D.

Urenlang zonnen is zinloos: je huid blijft niet eindelijk vitamine D aanmaken. Bovendien kun je verbranden, wat een belangrijke risicofactor voor huidkanker en vooral voor de kwaadaardigste huidkanker, het melanoom, is.

Voorkom dus altijd dat je verbrandt. Weet wat je huidtype is. En onderzoek hoeveel zon jij kunt verdragen bij een bepaalde zonkracht.

Ook als je bruin bent moet je je blijven insmeren met een crème met een hoge beschermingsfactor.

- 1) smeer je in
- 2) bedek je huid
- 3) zoek de schaduw op

Let op: ook als je huid niet verbrandt, kan die beschadigen. Huidkanker kan ook ontstaan na veel (lang of vaak) in de zon zijn. Bescherm je dus altijd tegen zon. Ook als je al een bruin kleurtje hebt gekregen door de zon.

• • •

**Huidziekten**  
UV-straling is soms gunstig bij huidziekten zoals acne, psoriasis en sommig eczeem. Het effect kan ook averechts zijn. Vraag een huidarts (dermatoloog) advies.

• • •

**PWF | Scharlooweg 52 || T: 461 1998 • 461 0108 || E: [info@spwfcuracao.org](mailto:info@spwfcuracao.org) |**