



Zonnebrand: Niet alleen pijnlijk, maar ook schadelijk voor de huid.

De do's en don'ts van veilig zonnen op een rij

Vakantie, mooi weer, genieten. Dan strekken we ons graag uit in de zon. De risico's zijn bekend. Toch zonnen nog steeds weinig mensen veilig. 'Smeren moet, stop standaard een tube in de tas.'

Tekst: Michèle Hartog **Foto:** Olaf Kraak

Hoe lekker een terrasje en een dagje strand in de zomer ook zijn, goed voor de huid is het niet. Zonnen verhoogt de kans op huidkanker. Volgens berekeningen krijgt de komende jaren 1 op de 4 Nederlanders te maken met huidkanker, mede veroorzaakt door ons zongedrag. Een ander nadeel van die zonnestralen is dat ze voor 90 procent de oorzaak zijn van huidveroudering zoals rimpels, pigment en verslapping van de huid. Veilig zonnen is dus belangrijk, alleen hoe doe je dat?

SCHADUW

Volgens Jetske Ultee, huidspecialist en onderzoeksarts in de Nederlandse Velthuis Kliniek, is dat minder makkelijk dan gedacht. „Hoewel steeds meer mensen zich realiseren dat ze verstandig moeten zonnen, gebeurt dat nog veel te weinig. Het is ook niet zo makkelijk, het betekent namelijk smeren, smeren en nog eens smeren,” vertelt Ultee. „Niet alleen in de zomer, maar ook in andere seizoenen, iedere dag dat je naar buiten gaat. Ook in de schaduw

of als de zon niet schijnt. Je kunt ervan uitgaan dat 80 procent van de UV-stralen gewoon door het wolkendek heen komt.”

De huidspecialist raadt een zonnebrandcrème met factor 15 of 30 aan en daarnaast een bescherming tegen UVA-straling. Tegenwoordig wordt er vaak wel iets gebruikt, alleen volgens Ultee niet altijd genoeg. Mensen brengen 's ochtends een laag zonnebrand aan en denken er vervolgens de hele dag niet meer aan. Of ze smeren zo weinig dat het product onvoldoende beschermt. Voor de juiste bescherming is een flinke dosis nodig. Voor het gezicht is iets meer dan een halve theelepel crème per smeerbeurt nodig en per arm of been een theelepel.

„Je moet niet alleen veel smeren, ook vaak. Een zonnebrandcrème werkt ongeveer twee uur. Zeker in de zomer moet je onbedekte lichaamsdelen elke twee uur invetten. In de winter en op bewolkte dagen in theorie ook, maar dat vind ik zelf wat overdreven. Het is belangrijk dat je smeert als je naar buiten gaat, maar dat hoeft je 's winters niet de hele dag te herhalen. In de zomer wel. Zelfs als je binnen achter glas

zit, dringen UVA-stralen door in de huid. Standaard een tube in je tas is duidelijk geen overbodige luxe.”

Met smeren alleen ben je er niet. Petjes, zonnehoeden, langere mouwen en zonnebrillen zijn ook aanraders in de zomer. Behalve de zonnestralen zijn zeewater en chloor tijdens een dagje zwembad of strand niet bevorderlijk voor de huid. De huid droogt ervan uit, dus ook hierbij is het advies: smeren.

Heeft de huid na een dagje zonnen nog speciale verzorging als aftersun nodig? Volgens Ultee niet. „Aftersun is een grappig product. Er is weinig verschil met een bodylotion. Datzelfde geldt voor dag-, nacht- en oogcrème. Ze zijn allemaal precies hetzelfde, het onderscheid is alleen goed voor de verkoop. Dus gebruik na het zonnen gewoon een crème die je lekker vindt. Het liefst met een verkoelende werking door ingrediënten als zoethoutwortel of groene thee.”

Is het misschien maar beter om binnen te blijven deze zomer, geen terrasje te pakken of een dagje strand met de kinderen?

Van alle regels, adviezen en waarschuwingen zou je de zon bijna gaan vermijden.

„Je hoeft echt niet constant binnen te zitten en elke zonnestraal te vermijden. De meeste mensen vinden het gewoon lekker om met mooi weer buiten te zijn en frisse lucht is ook goed voor je. Je moet daar niet overspannen over doen. Alleen de juiste bescherming is een must, helemaal bij kinderen,” vertelt Ultee.

„Een kind hoeft maar één keer flink te verbranden en de kans op het krijgen van een melanoom neemt al met vijftig procent

pen de huid te herstellen. Ook kompressen van afgekoelde groene thee of aloë vera-extract kunnen de huid tot rust brengen. Smeer geen vette crèmes, want die houden de warmte in de huid.”

Blijf met een verbrande huid zo lang mogelijk binnen. Ga ook niet in de schaduw of met een T-shirt aan naar buiten. „En voor de volgende keer: beter opletten want zo'n fout wil je niet twee keer maken.”

Een zonnebrandcrème is onmisbaar, maar er is steeds meer discussie over de veiligheid van deze crèmes. Hoe kies je het juiste product?

Jetske Ultee: „Er zijn twee soorten filters: chemische en minerale. Sommige chemische filters kunnen door het lichaam opgenomen worden en zo in het bloed terechtkomen. Andere kunnen in reactie op zonlicht vrije radicalen genereren waardoor huidcellen kun-

nen beschadigen. Ook staat een aantal chemische filters bekend als irriterend voor de huid, met als gevolg dat de huid sneller verouderd. Bekijk de verpakking en vermijd bij voorkeur de filter oxybenzone. De minerale filters zinkoxide en titaniumdioxide zijn het veiligst, met de kleinste kans op allergieën. Zij leggen een laagje op de huid en weerkaatsen het licht.”

Ook het gebruik van de populaire sprayzonnebrand raadt Ultee af. „Als je sprayt, zouden kleine deeltjes diep in je luchtwegen terecht kunnen komen en daar problemen veroorzaken.”

Jetske Ultee

„Je hoeft echt niet binnen te blijven en elke zonnestraal te mijden, maar ga niet urenlang liggen bakken”

toe. Maar ook als je niet verbrandt, loopt de huid schade op. Dus zorg voor een goede factor, beschermende kleding, ga niet liggen bakken en blijf uit de zon op het heetst van de dag.”

Gaat het ondanks alle goede voornemens toch een keer mis, dan heeft Ultee nog wat tips om de huid in de eerste 24 uur tot rust te brengen. „Pijnstillers als ibuprofen, naproxen of aspirine werken ontstekingsremmend en verzachten de pijn. Verder is koelen essentieel. Doe dat met melk- en waterkompressen. De proteïnen in de melk hel-