

## ZONLICHT EN DE HUID

### Zonlicht en de huid: verstandig omgaan met de zon

Een beetje zonlicht is goed voor iedereen. Ultraviolette stralen zorgen voor de aanmaak van vitamine D. Dit is nodig voor sterke botten. Pas op voor teveel zonlicht, want dat is schadelijk en kan verbranding van de huid geven. In deze folder wordt antwoord gegeven op een aantal veel gestelde vragen over:

- Zonlicht en zonnebaden
- Het gebruik van zonnebanken
- Zonnebrandcrèmes (ook wel: antizonnebrandcrème of zonnemelk).

### Wat is zonlicht?

Zonlicht bestaat uit 3 soorten licht:

- Infrarood licht (dat voelen we als warmte)
- Zichtbaar licht
- Ultraviolet licht; uv-A en uv-B.

Uv-B dringt door tot in de bovenste laag van de huid (opperhuid). Uv-B zorgt ervoor dat de opperhuid dikker wordt. Hierdoor wordt de lederhuid (dieper liggende laag van de huid) beschermd tegen teveel zonlicht.

Uv-A komt tot in de lederhuid, dieper in de huid.

Zonlicht bestaat voor meer dan 95% uit Uv-A en een klein deel uit Uv-B. Zonnebanken stralen vooral uv-A uit en een heel klein beetje of zelfs geen uv-B. Zonnebanken hebben dus grotendeels dezelfde eigenschappen als natuurlijk zonlicht.

Als u meer wilt weten over de huid en wat precies de opperhuid en de lederhuid is, dan kunt u de folder 'De huid' lezen.

## **Wat zijn de goede effecten van zonlicht op de huid?**

Van zonlicht krijgen de meeste mensen een blij gevoel. Niet alleen het licht, maar ook de warmte geeft een fijn gevoel.

Zonlicht is ook nodig om het lichaam goed te laten werken. Het bekendste voorbeeld hiervan is vitamine D. Vitamine D is nodig voor sterke botten en voor een sterk immuunsysteem. Als uv-B-licht op de huid schijnt, wordt vitamine D aangemaakt. Hoe lichter uw huid, hoe minder zon u nodig heeft om genoeg vitamine D te maken. De huid hoeft hiervoor niet eens rood te worden. Blanke mensen hebben maar 15 minuten zonlicht per dag nodig op het gezicht en de handen om genoeg vitamine D aan te maken.

Er zijn huidziekten die verbeteren in de zomer, bijvoorbeeld psoriasis. Uv-licht wordt daarom ook gebruikt bij de behandeling van sommige huidziekten.

## **Wat zijn de slechte effecten van zonlicht en de zonnebank op de huid?**

Als u in korte tijd teveel uv-licht op de huid krijgt, verbrandt de huid. De huid wordt rood en doet pijn. Soms krijgt u zelfs blaren.

Door verbrandingen, maar ook door veel zonbloopstelling of veel gebruik van de zonnebank wordt de kans groter op het ontstaan van huidkanker. Het gaat om een verhoogde kans op basaalcelcarcinoom, plaveiselcelcarcinoom en melanoom (zie ook de folderteksten 'Basaalcelcarcinoom', 'Plaveiselcelcarcinoom' en 'Melanoom').

Ook kunt u actinische keratosen krijgen, dit zijn zonbeschadigingen die een voorloper kunnen zijn van huidkanker (zie de folder 'Actinische keratosen').

Als de huid veel uv-licht krijgt, verouderd de huid sneller. Dit komt vooral door uv-A. uv-A beschadigt het elastische bindweefsel in de huid. Hierdoor wordt de huid dikker en stugger en ontstaan rimpels, gele verkleuring, rode en bruine vlekken en is de huid niet meer egaal van kleur (donkere en lichte confetti-achtige vlekjes). Hoe lichter uw huidtype, hoe gevoeliger u bent voor deze veranderingen.

## **Wat wordt er bedoeld met ‘huidtypes’?**

Mensen met een licht huidtype verbranden sneller dan mensen met een donker huidtype.

## **Er zijn 6 huidtypes:**

- I. Verbrandt zeer snel, wordt niet of nauwelijks bruin (rossige huidtype)
- II. Verbrandt snel, wordt langzaam bruin
- III. Verbrandt niet snel, wordt gemakkelijk bruin
- IV. Verbrandt bijna nooit, bruint zeer goed (mediterrane / Middellandse Zee huidtype)
- V. Verbrandt nooit, van nature een donkere huidskleur (Aziatisch huidtype)
- VI. Verbrandt nooit, van nature een zeer donkere huidskleur (negroïde huidtype).

## **Moet u eerst verbranden voordat u bruin kunt worden?**

Verbranding door de zon komt vooral door uv-B-licht. Uv-A-stralen geven niet snel verbranding, maar werken wel in op de pigmentcellen van de huid, waardoor u bruin wordt. Mensen met een lichtere huidskleur (huidtypen I, II en sommigen met type III) worden eerst rood, voordat ze bruin worden.

## **Is een ‘gezond kleurtje’ ook echt gezond?**

Een huid die door de zon bruin is geworden, werd vroeger gezien als een teken van gezondheid. Ondertussen weet bijna iedereen dat teveel zon ongezond is.

Zonder dat u het door heeft, gebeurt er van alles in uw huid als u in de zon loopt.

## **De zonnestralen die in uw huid komen zorgen onder andere voor:**

### **Een ontstekingsreactie**

Beschadiging van het erfelijk materiaal (DNA).

Het bruinen van de huid is een beschermingsreactie tegen de beschadiging van het DNA. Als uw huid door de zon bruin is geworden, is er dus altijd ook schade aan cellen of DNA opgetreden. Een zongebruinde huid is dus in feite een huid die door de zon beschadigd is. Teveel beschadiging kan huidkanker geven. Een 'gezond kleurtje' is dus - in elk geval voor de huid zelf - niet altijd echt gezond.

## **Beschermen zonnebrandmiddelen tegen huidkanker en huidveroudering?**

Zonnebrandmiddelen houden uv-B-licht en voor een deel ook uv-A-licht tegen en beschermen daarmee tegen huidkanker en versnelde huidveroudering. Ze kunnen huidkanker en huidveroudering echter niet helemaal voorkómen. Daar is een aantal redenen voor:

Niet elke vorm van huidkanker wordt veroorzaakt door uv-straling

Zonnebrandmiddelen geven geen volledige bescherming. Bovendien zorgen deze middelen ervoor dat veel mensen hiermee juist langer in de zon blijven, zodat de huid ongemerkt toch een te hoge uv-dosis krijgt

Huidveroudering wordt vooral veroorzaakt door uv-A. Niet alle zonnebrandcrèmes beschermen goed tegen uv-A.

### **Beschermt een zonnebankkuur u – bijvoorbeeld vóór u met vakantie gaat - tegen verbranden?**

Nee, de zonnebank geeft vooral uv-A-licht. Dit uv-A zorgt wel voor een bruine verkleuring, maar niet voor het dikker worden van de opperhuid wat nodig is om u tegen zonnebrand door uv-B te beschermen.

## **Kan de huid verbranden als het bewolkt is of wanneer u onder een parasol blijft?**

Ja, zonnestralen gaan voor een deel ook door wolken of mist heen. Hierdoor kunt u ook bij bewolkt weer verbranden. Een strandparasol houdt 40 tot 50% van de uv-stralen tegen, afhankelijk van het soort stof

(bijvoorbeeld nylon laat uv-B door). Verder weerkaatst er ook veel licht via het zand en komt deze straling zo toch op de huid. In deze schaduw bent u dus onvoldoende beschermd tegen ultraviolette straling.

## **Wat is het effect van sneeuw, water, bergen en zand op verbranden?**

Water, zand en sneeuw weerkaatsen het zonlicht (zand 20%, sneeuw zelfs 80%). Hierdoor bereikt meer uv-straling de huid. U verbrandt sneller. In de bergen is de lucht ijler. U kunt hier nog makkelijker verbranden. De kracht van de zon neemt toe met de hoogte. Het is belangrijk dat u in de bergen een zonnebrandmiddel gebruikt met een hogere beschermingsfactor (bijvoorbeeld met een factor die 2x of 3x zo hoog is als wat op zeeniveau wordt gebruikt). Ook tijdens het zwemmen kan uw huid verbranden, omdat uv-licht gemakkelijk door helder water doordringt. Bovendien spoelen zonnebrandcrèmes in het water (voor een deel) van de huid af.

## **Hoe kunt u zich het beste tegen uv-straling beschermen?**

### KLEDING

Het dragen van wijde kleding met lange mouwen en een breed gerande hoed of pet beschermt goed tegen de zon. Kleding die goed tegen de zon beschermt, is dicht geweven. Met een simpele test is dit na te gaan. Houd een kledingstuk tegen sterk licht. Als er nog lichtpuntjes te zien zijn, kan de bescherming tegen zonlicht te laag zijn.

### ZONNEBRANDCRÈME

Het is verstandig om niet bedekte huid te beschermen met een zonnebrandcrème van tenminste factor 30. Voor kinderen, bij huidtype I en tijdens vrije tijd en vakantie is factor 30 verstandig. U kunt het beste in de ochtend voordat u kleding aantrekt, de zonnebrandcrème op de huid smeren. Op deze manier wordt verbranding van de huid bij de kledingrand voorkomen. Als u de hele dag buiten bent, is het verstandig om de crème vaker op de huid te smeren.

### ALGEMEEN

- Laat de huid voorzichtig wennen aan de zon
- Ga niet onbeschermd in de volle zon tussen 11.00 en 15.00 uur
- Zorg voor extra bescherming als u dichter bij de evenaar komt en in de bergen
- Zorg voor extra bescherming op het water, in de sneeuw en op droog zand

- Vermijd de zonnebank
- Let op de sterkte van de zon, de zonkracht. Hoe sterker de zonkracht, hoe groter de kans op verbranding.

## **Kunt u met zonnebrandcrème langer in de zon blijven dan zonder zonnebrandcrème?**

Zonnebrandcrèmes zijn niet bedoeld om langer in de zon te kunnen blijven, maar om extra bescherming te geven op momenten dat u in de zon komt. Zonnebrandcrèmes bevatten stoffen (filters) die uv-straling opnemen of weerkaatsen. Op een zonnebrandmiddel staat meestal een Sun Protection Factor (SPF), die kan variëren van 2 tot 50.

Hieronder staat wat hiermee bedoeld wordt

Als u een lichte huid heeft, kunt u bijvoorbeeld maar 5 minuten in de zon zitten zonder te verbranden. Als u zich van tevoren zou insmeren met een beschermingsfactor 2 kunt u 2 x zo lang, dus 10 minuten in de zon blijven en met beschermingsfactor 12 een uur.

Bedenk wel dat de beschermingsfactor alleen op de bescherming tegen uv-B-licht slaat! Pas sinds kort vermeldt een aantal fabrikanten ook een beschermingsfactor tegen uv-A-licht, maar deze bescherming is nooit zo goed als de bescherming tegen uv-B-licht.

Het is ook zo dat mensen veel minder van een zonnebrandmiddel gebruiken dan de bedoeling is. Als u een te dunne laag op de huid smeert, is de bescherming minder dan aangegeven op de verpakking.

In het algemeen wordt aanbevolen om tenminste een factor 30 te gebruiken voor dagelijks gebruik. Maar zelfs met een zonnebrandmiddel kunt u niet onbeperkt in de zon blijven!

## **Hoe gebruikt u een zonnebrandcrème?**

Smeer de zonnebrandcrème voldoende dik minimaal een half uur voordat u in de zon gaat. Heel belangrijk is om dit gedurende de dag te herhalen. Ook is het belangrijk dat u het middel opnieuw aanbrengt na bijvoorbeeld zwemmen, erg zweten en afdrogen.

## **Hoe worden baby's en kinderen het beste tegen de zon beschermd?**

De huid van kleine kinderen is gevoeliger dan die van volwassenen en moet daarom goed beschermd worden. Veel zonlicht en zonverbrandingen op de kinderleeftijd verhogen het risico op huidkanker op latere leeftijd.

Bescherm baby's tot 6 maanden zo goed mogelijk tegen direct zonlicht. U kunt de baby het beste uit de zon houden (zeker tussen 11.00 en 15.00 uur). Verdere bescherming kan door kleding, hoedjes en parasols. De gebruikte stoffen moeten dicht geweven zijn en de huid goed bedekken.

Voor kinderen van 6 maanden en ouder gelden de volgende adviezen

- Op het heetst van de dag uit de zon blijven
- Wijde kleding met lange mouwen en een hoedje of pet
- Zonnebrandmiddelen, watervast en tenminste factor 30 kunnen het best regelmatig opnieuw worden gesmeerd, zeker wanneer de kinderen in het zand of het water spelen
- Baby-olie geeft geen bescherming tegen de zon en kan zelfs zonverbranding veroorzaken
- Omdat vitamine D belangrijk is voor sterke botten en tanden en baby's en jonge kinderen dit te weinig via de zon krijgen, is het belangrijk dat kinderen tot 4 jaar dagelijks vitamine D druppels krijgen.

## **Wat kunt u zelf nog doen?**

Gebruik eventueel extra vitamine D als u weinig in de zon komt. De aanmaak van vitamine D is niet alleen van de hoeveelheid zonlicht afhankelijk. Ook uw huidskleur, leeftijd en geslacht bepalen of u door de zon voldoende vitamine D krijgt. U kunt een vitamine D test doen via <http://www.vitamine-info.nl/hoeveel-heb-ik-nodig/vitamine-d-test/>.