



NCV

**NEDERLANDSE
COSMETICA
VERENIGING**

Zeker in de Zon

100 vragen en antwoorden over zon en anti-zonnebrandproducten



Veel mensen genieten van het gevoel van de zon op hun huid. Zonnestralen geven warmte, ontspanning, vrolijkheid én een gezonde teint. Deze teint is echter alleen gezond als de kleur op geleidelijke wijze is verkregen en de huid daarbij goed is verzorgd. Hiermee kun je problemen op korte en lange termijn helpen voorkómen, zoals huidverbranding, rimpels en huidkanker. Met het in acht nemen van de juiste maatregelen, kun je 'zeker in de zon'!

WAAROM DEZE UITGAVE?

Door voorlichting te geven over verstandig zonnen, wil de Nederlandse Cosmetics Vereniging bijdragen aan het beperken van het risico op huidverbranding, rimpels en het ontstaan van huidkanker. Het zijn haar leden die een effectieve zonbescherming mogelijk maken door de ontwikkeling van anti-zonnebrandproducten. Het belang van deze producten is levensgroot. Een juiste toepassing van deze producten is belangrijk om een optimale bescherming van de huid te bereiken. Deze uitgave spitst zich dan ook toe op het gebruik van anti-zonnebrandproducten - met daaromheen weliswaar héél veel andere tips!

Zeker in de Zon

100 vragen en antwoorden over zon en anti-zonnebrandproducten

‘In alle seizoenen hebben we behoefte aan de zon, de warmte en het licht. Daarom raken we nooit uitgepraat over de zon en anti-zonnebrandproducten.’

RONALD VAN WELIE, DIRECTEUR NCV

Voorwoord

Niemand wil de zon vermijden, niemand kán de zon vermijden! In alle seizoenen hebben we behoefte aan de zon, de warmte en het licht. Deze factoren zijn van eminent belang voor ons goede gevoel en gezondheid. Daarom raken we nooit uitgepraat over de zon en anti-zonnebrandproducten. Deze prachtige uitgave 'Zeker in de Zon' draagt bij aan de kennis over de zon, (on)veilige en noodzakelijke zonnestrallen, en geeft een heldere uitleg hoe daar het best mee om kan worden gegaan.

Bescherming tegen de zon vormt een van de meest interessante domeinen van de cosmetica-industrie. Teveel zon vormt een risico voor onze gezondheid, en anti-zonnebrandproducten helpen ons daartegen beschermen. Afgelopen decennia zijn deze producten verder verbeterd en is de bescherming uitgebreid.

De producten zijn nauwkeurig ingesteld voor gebruik bij een bepaald huidtype en in bijzondere omstandigheden, bij aanschaf moet daarmee rekening worden gehouden. Consumenten gebruiken steeds trouwer anti-zonnebrandproducten, maar de nadelige gevolgen van teveel zon worden ook nog steeds gezien. 'Zeker in de Zon' informeert je over dit complexe onderwerp, maar vergeet daarbij het genieten van de zon niet uit het oog. Een waarlijk unieke uitgave.

Fijne zon,

Ronald van Welie
Directeur NCV

Inhoudsopgave

EIGENSCHAPPEN VAN DE ZON

08

Welke soorten straling bestaan er?	09
Kan UV-straling door glas heen?	09
Wat is zonkracht?	10
Wat is de zonkracht in ons land?	10

EFFECTEN VAN DE ZON

12

Waarom zijn we zo graag in de zon?	13
Wat is het mentale effect van zon?	13
Wat gebeurt er met je huid als je in de zon zit?	13
Hoe zit het met de aanmaak van vitamine-D?	14
Is smeren slecht voor de aanmaak van vitamine-D?	14
Wat is pigment?	14
Hoe zit het met de natuurlijke bescherming van de huid?	15
Hoe word ik het snelste veilig bruin?	15
Hoe ontstaat verbranding?	17
Hoe kun je je huid goed voorbereiden op de zon?	18
Wat moet ik doen als mijn huid is verbrand?	18
Wanneer mag ik met een verbrande huid weer in de zon?	18
Mag ik na een huidpeeling in de zon?	20
Mag ik met pigmentvlekken in de zon?	20
Wat kan ik doen bij pigmentvlekken?	22
Hoe ontstaat een zonneallergie?	23
Wat moet ik doen bij een zonneallergie?	23
Hoe ontstaat een zonnesteek?	23
Wat moet ik doen bij een zonnesteek?	24
Wanneer mag ik weer in de zon na een zonnesteek?	24
Hoe ontstaat huidveroudering?	24
Hoe voorkom ik huidveroudering?	25

Wat moet ik smeren bij een verouderde huid?	26
Hoe ontstaat huidkanker?	26
Wat zijn de meest voorkomende vormen van huidkanker?	27
Heeft zon een ander effect bij rokers?	28
Heeft zon een effect op tatoeages?	28
Welke invloed heeft alcohol in de zon?	28
Welke trends zijn er die zonbescherming (negatief) beïnvloeden?	28
Welke invloed hebben medicijnen in de zon?	30
Verbranden mensen met striae en spataders sneller?	31
Hoe bescherm ik mijn huid bij een koortslip?	31
Ben ik met een gebruikte huid beschermd tegen de zon?	33
Wanneer werd zonbescherming belangrijk?	33

Welke beschermingsfactor heb ik nodig?	35
Hoe bepaal ik mijn huidtype?	37
Welke soorten anti-zonnebrandproducten bestaan er?	37
Hoe breng ik een anti-zonnebrandcrème het beste aan?	38
Bij welke activiteiten ben ik kwetsbaar voor verbranden?	38
Ben ik allergisch voor anti-zonnebrandproducten?	39
Zijn anti-zonnebrandproducten veilig?	39
Kunnen anti-zonnebrandmiddelen een hormoonverstorende werking hebben?	40
Waarom laten sommige anti-zonnebrandmiddelen een witte waas achter en andere niet?	41
Kan ik erop vertrouwen dat de vermelde beschermingsfactor (SPF) daadwerkelijk in het product zit?	42
Aan welke wetgeving moeten anti-zonnebrandproducten voldoen?	42
Welke ingrediënten bevatten anti-zonnebrandproducten?	44
Zitten er parabenen in mijn anti-zonnebrandproduct?	45

EEN ANTI-
ZONNEBRANDPRODUCT
KIEZEN

34

Zijn parabenen in anti-zonnebrandproducten veilig?	45
Zitten er minerale filters gebruiken in mijn anti-zonnebrandmiddel?	45
Hoe verzorg ik mijn huid het beste ná het zonnen?	46
Er staat 'nano' op het etiket, wat betekent dat?	46
Zijn dure anti-zonnebrandproducten beter dan goedkope?	48
Hoe lang zijn anti-zonnebrandproducten houdbaar? (voor en na openen)	48
Wat staat er op het etiket van een anti-zonnebrandproduct?	49
Wat betekent SPF op een anti-zonnebrandproduct?	49
Welk anti-zonnebrandproduct gebruik ik voor mijn baby/kind?	51
Kan voeding helpen bij het voorkomen van huidschade door de zon?	51
Kan ik anti-zonnebrandproducten gebruiken als ik zwanger ben?	52
Kan ik zonnen als ik zwanger ben?	52
Mag ik scrubben voordat ik de zon in ga?	53
Moet ik littekens extra beschermen tegen de zon?	53
Zijn 'natuurlijke' anti-zonnebrandproducten gezonder dan niet-natuurlijke?	53

EEN ANTI-
ZONNEBRANDPRODUCT
AANBRENGEN

56

Welke plekken op het lichaam moet ik insmeren?	57
Welke plekken op het lichaam moet ik niet vergeten?	57
Hoe vaak moet ik me insmeren?	57
Word ik wel bruin als ik me insmeer met een anti-zonnebrandproduct?	57
Ben ik de hele dag beschermd tegen de zon als ik me éénmalig insmeer met een anti-zonnebrandproduct?	58
Onder welke omstandigheden moet ik vaker smeren?	58
Welke hoeveelheid moet ik smeren?	59
Moet ik me elke dag insmeren?	59
In welke volgorde breng ik cosmetica en anti-zonnebrandcrème aan?	60
In welke volgorde breng ik insectenspray en anti-zonnebrandcrème aan?	60
Met welke producten kan ik anti-zonnebrandcrème beter niet combineren?	61

Wat is er anders aan anti-zonnebrandproducten speciaal voor het gezicht?	61
Welk anti-zonnebrandproduct past bij mij?	61
Hoe bescherm ik mijn lippen het beste?	61
Welke andere beschermingstips zijn naast smeren handig om te weten?	63

Welke producten bestaan er voor een bruine teint zonder de zon in te gaan?	65
Wat zijn zelfbruiners?	65
Bieden zelfbruiners bescherming tegen de zon?	65
Hoe blijf ik langer bruin?	65
Is bruin worden onder de zonnebank wel gezond?	65
Blijft mijn huid na een zonnebank even lang bruin als na het zonnen?	66
Hoe kan ik mijn huid het beste verzorgen onder de zonnebank?	67
Kan ik make-up en parfum gebruiken onder de zonnebank?	69
Welke cosmeticaproducten kan ik wél gebruiken onder de zonnebank?	69
Is het verstandig om mijn huid via de zonnebank voor te bereiden op de zon?	69
Zijn alle huidtypen geschikt om onder de zonnebank te gaan?	69
Merkt mijn huid verschil tussen natuurlijke zon en die van de zonnebank?	70
Is de zonnebank nuttig om mijn vitamine D op peil te houden?	70
Hoe weet ik of een zonnestudio aan de wettelijke regels voldoet?	71

**BRUIN
ZONDER ZON**

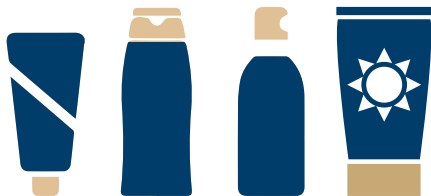
64

Eigenschappen van de zon

A warm, golden sunset over a field of tall grasses with mountains in the background. The sun is low on the horizon, creating a strong lens flare effect and casting a soft, orange glow over the entire scene. The grasses in the foreground are in sharp focus, while the mountains in the distance are slightly blurred. The overall mood is peaceful and serene.

Welke soorten straling bestaan er?

Ongeveer 45-55% van de zonnestraling op aarde bestaat uit infrarood, 40-50% uit zichtbaar licht en circa 5% uit ultraviolette straling. Er zijn 3 soorten ultraviolette stralingen: Ultraviolet-A (uv-A), Ultraviolet-B (uv-B) en Ultraviolet-C (uv-C).



UV-C STRALING

uv-C wordt volledig door de ozonlaag geabsorbeerd en bereikt ons niet.

UV-B-STRALING

Van de uv-B-stralen bereikt slechts 20% de diepere delen van de opperhuid en 10% dringt door tot in de lederhuid. De uv-B straling zorgt voornamelijk voor het bruiningsproces en het rood worden (verbranden) van de huid. De uv-B stralen beschadigen de cellen in de opperhuid en daardoor verwijderen de bloedvaten in de lederhuid, het resultaat: voor het oog zichtbare roodheid van de huid. uv-B prikkelt ook de pigmentcellen en zet aan tot de vorming van pigment (melanine): een bruine huid.

UV-A-STRALING

Van het uv-A dringt 20-30% door tot in de lederhuid. Huidverouderingsprocessen – die zich vooral in de lederhuid afspelen – worden gestimuleerd door het uv-A.

Het effect van uv-B en uv-A straling op de huid is het grootst, infrarood en zichtbaar licht hebben ook effect, maar aanzienlijk minder. Er zijn inmiddels steeds meer anti-zonnebrandproducten op de markt die bescherming bieden tegen alle soorten uv-straling.

Kan uv-straling door glas heen?

Van de soorten straling wordt uv-B gefilterd door glas, uv-A niet. Van uv-A-straling komt circa 50% door glas heen. Dit ultraviolette licht wordt geassocieerd met huidveroudering. Door uv-A-straling verbrand je niet direct, je krijgt dus geen waarschuwing. Zonder dat je het merkt, gebeurt er echter wel van alles met je huid: je kunt er zelfs een klein beetje bruin van worden. Zowel op kantoor, in huis als in de auto kan de huid daardoor beschadigd raken. Het is goed je daarvan bewust te zijn en je te beschermen met een dagcrème met SPF of een anti-zonnebrandproduct op momenten dat je veel achter glas aan direct zonlicht wordt blootgesteld.

DE ZONKRACHTSCHAAL VAN HET KNMI

ZONKRACHT	OMSCHRIJVING IN HET WEERBERICHT	ROODKLEURING ONBESCHERMEDE HUID NA X MINUTEN	HUID VERBRANDT
1-2	vrijwel geen	100 - 50	-
3-4	zwak	35 - 25	-
5-6	matig	25 - 15	gemakkelijk
7-8	sterk	15 - 10	snel
9 - 10 en hoger	zeer sterk	minder dan 10	zeer snel

Wat is zonkracht?

De zonkracht is een maat voor de hoeveelheid ultraviolette straling (uv) in het zonlicht die de aarde bereikt.

Het uv-zonlicht neemt toe naarmate de zon hoger staat en varieert met de seizoenen en het moment van de dag.

Warmte heeft geen invloed: op een koele zonnige dag kan de zonkracht even sterk of sterker zijn dan op een warme dag. Wel is de hoeveelheid uv afhankelijk van wolken, vocht of stof in de atmosfeer en van de hoeveelheid ozon.

De ozonlaag op grote hoogte in de atmosfeer beschermt het aardoppervlak tegen uv (bron: KNMI).

Wat is de zonkracht in ons land?

Zonkracht 7 of meer komt in ons land regelmatig voor: ongeveer 20 keer per jaar, in de afgelopen jaren is er enkele keren een zonkracht 8 gemeten. In het zuiden van Europa staat de zon hoger aan de hemel, hier worden 's zomers zonkrachtwaarden gemeten van 9 of hoger.

De zonkrachtschaal geeft globaal aan hoe lang de huid van een gemiddelde Nederlander midden op de dag zon kan verdragen. Voor wie snel verbrandt is de tijd korter.

De vermelde tijd geeft aan na hoeveel minuten een onbeschermde huid volgens KWF Kankerbestrijding zoveel uv-straling heeft gekregen dat deze rood kleurt. Dat is het maximum voor wie verstandig wil zonnen.



Effecten van de zon



Waarom zijn we zo graag in de zon?

We laden ons op met de zon: het maakt ons vrolijker en ontspannen. We maken vitamine-D aan wat goed is voor ons lichaam, met name voor botten en tanden.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat zonlicht ook een direct effect heeft op ons hormoonstelsel, het maakt onder invloed van zonlicht namelijk endorfine aan: het 'gelukshormoon'. Daarnaast zorgt zonlicht voor een sterker immuunsysteem door de aanmaak van witte bloedlichaampjes te stimuleren. In sommige gevallen heeft zonlicht een positieve invloed op (klachten bij) huidaandoeningen, zoals psoriasis.

Kortom, het is gezond om veel buiten te zijn!

Wat is het mentale effect van zon?

Zonlicht geeft ons energie en heeft een positief effect op onze stemming. Het is niet voor niets dat sommige mensen in de donkere wintermaanden last krijgen van sombere gevoelens. Zonlicht stimuleert, zoals ook hierboven beschreven, de aanmaak van endorfine, het 'gelukshormoon'. Als de zon schijnt, gaan we vanzelf meer naar buiten en ondernemen gezellige activiteiten zoals wandelen, tuinieren of een terrasje opzoeken.

Wat gebeurt er met je huid als je in de zon zit?

Je huid is je natuurlijke bescherming tegen de zon. Zodra je huid uv-stralen voelt, treden allerlei processen in werking. Bruin worden is het eerste verdedigingsmechanisme van de huid. De pigmentcellen in de opperhuid maken melanine aan, wat de bruine teint veroorzaakt. Deze bescherming is in staat om een deel (maximaal 50%) van de uv-straling te blokkeren. Onder invloed van uv-B straling wordt een versnelde aanmaak van huidcellen in gang gezet, waardoor de opperhuid verdikt. Dit is overigens niet zichtbaar of voelbaar. Deze extra bescherming kaatst ook een deel van de zonnestralen terug. Huidverdikking alleen biedt onvoldoende bescherming tijdens het zonnebaden.

Door te veel zon kan de huid verbranden. De huid geeft ons door de rode kleur een waarschuwing dat de huid teveel is blootgesteld aan uv-stralen en dat herstel noodzakelijk is. De roodheid ontstaat doordat de bloedvaten wijder worden. Het "verbrandingsproces" in de huid gaat ook na het zonnen nog een tijdje door. Een lichte zonnebrand geeft een rode en pijnlijke huid en bij ernstige verbranding ontstaan er blaren en een gezwollen huid.

Op de lange termijn kan de werking van de zon in de diepere huidlagen resulteren in vroegtijdige huidveroudering, zoals rimpels en fijne lijntjes, doordat de elasticiteit en stevigheid eerder achteruit gaan. Een huid die regelmatig aan de zon wordt blootgesteld, voelt snel droog aan. De vochtbalans van de huid wordt verstoord omdat er te veel vocht verdampst.

Hoe zit het met de aanmaak van vitamine-D?

Vitamine-D wordt ook wel de ‘zonvitamine’ genoemd. Vitamine-D heb je nodig om gezond te blijven. Het is goed voor sterke botten, tanden en speelt een belangrijke rol bij het in stand houden van je weerstand. Vitamine-D maakt je lichaam onder andere onder invloed van uv-B straling.

Zonlichtblootstelling vormt in Nederland van maart tot november een zeer belangrijke bron van vitamine-D, door de aanmaak in het eigen lichaam. Een eenvoudige geheugensteun hierbij is dat wanneer je schaduw korter is dan je lengte, er bij zonlichtblootstelling vitamine-D productie in de huid plaatsvindt – meer dan op andere momenten. (bron: Gezondheidsraad.)

Is smeren slecht voor de aanmaak van vitamine-D?

Anti-zonnebrandproducten met beschermingsfactor SPF 15 zorgen ervoor dat de aanmaak van vitamine-D in de huid bijna volledig geremd wordt. Lange tijd werd daarom gedacht dat door veel smeren een tekort aan vitamine-D zou kunnen ontstaan. Uit onderzoek blijkt echter dat dit niet terecht is. Een persoon (ook een kind) met blanke huidskleur maakt al binnen 15 minuten per dag een maximale hoeveelheid vitamine D aan, bij blootstelling van hoofd en handen. Even buiten spelen, lopen of fietsen is al genoeg. Let wel, langer in de zon is voor je dagelijkse vitamine-D aanmaak niet nodig. Bij mensen met een donkere huidskleur is de aanmaak van vitamine-D in de huid door zon veel lager. Zij zijn voor voldoende vitamine-D meer aangewezen op voeding en supplementen. Als je denkt een tekort aan vitamine-D te hebben, ga dan voor een gericht advies naar de huisarts.

Wat is pigment?

In de huid liggen pigmentcellen, de melanocyten. Deze maken het pigment (lees: het kleurstofje) dat de kleur van de huid bepaalt. De huidskleur hangt onder andere af van het soort pigment dat gemaakt wordt. Pigment ligt als een beschermend kapje over de cellen en beschermt de huidcellen tegen te veel zon.

Het is niet zo dat mensen met een donkere huid meer pigmentcellen hebben. Wel maken de pigmentcellen die er zijn meer pigment aan en is het pigment sterker waardoor het langer in de huid blijft. Welk pigment je aanmaakt en hoeveel is erfelijk bepaald. Ook zonlicht zorgt ervoor dat er meer pigment gemaakt wordt waardoor mensen met een blanke huid ook bruin kunnen worden.

Hoe zit het met de natuurlijke bescherming van de huid?

Onder invloed van uv-straling produceert onze huid een pigment, melanine, dat ervoor zorgt dat onze huid verdikt en we bruinen. Dit is een beschermingsreactie van onze huid tegen de uv-stralen. Maar biedt slechts een beperkte bescherming tegen de gevaren van de zon.

Hoe lang iemand zonder bescherming in de zon kan zitten is niet voor iedereen hetzelfde. Deze zogenaamde zelfbeschermingstijd is afhankelijk van uw huidtype, de mate waarin je huid gewend is aan de zon en van de zonkracht (uv-index). De zonkracht geeft aan hoeveel uv-straling het aardoppervlak bereikt. Hoe sterker de zonkracht, hoe groter de kans op verbranding.



Hoe word ik het snelste veilig bruin?

Als uv-straling op je huid komt, gaat deze in zelf-beschermingsmodus. Door zonlicht verdikt de opperhuid en maakt de huid het pigment melanine aan. Dit pigment zorgt er voor dat de grootste hoeveelheid ultraviolette straling wordt geabsorbeerd en gereflecteerd, en geeft je huid de bruine kleur.

Is je huid nog niet gewend aan de zon, bouw het dan langzaam op: start met 15 minuten, breid dit verder uit (met bijvoorbeeld 5 minuten per dag) en geef de huid af en toe de kans goed te herstellen. Het is erg belangrijk dat je jezelf met enige regelmaat insmeert: minstens elke twee uur, ga je het water in of zweet je veel dan is het verstandig om vaker te smeren. Ga zeker niet onbeschermd de volle zon in tussen 11.00 en 15.00 uur. Een petje biedt extra bescherming. Drink voldoende water en verzorg je huid aan het einde van de dag met een aftersun. Deze

ZONNETIPS VOOR DE OPTIMALE BESCHERMING VAN JE KIND TIJDENS BLOOTSTELLING AAN DE ZON:

- Kinderen met een gevoelige huid met veel moedervlekken lopen meer kans op verbranden en daardoor een verhoogde kans op huidkanker op latere leeftijd, zij moeten zich extra beschermen met een anti-zonnebrandproduct met een zeer hoge factor en alle extra maatregelen zoals hierboven beschreven.
- Smeer je kind 30 minuten voor het naar buiten gaan in.
- Smeer je kind op een zonnige dag ook voordat het naar school gaat in. Vergeet niet te smeren voorafgaand aan en tijdens schoolreisjes, schoolkampen en sportdagen.
- Herhaal het insmeren iedere 2 uur en altijd na iedere zwembeurt of bij overmatig zweten.
- Wees niet zuinig met anti-zonnebrandproduct, maar smeer een dikke laag en vergeet de lippen, oren, nek en voeten niet!
- Bescherm de huid met bijvoorbeeld een (uv-werend) T-shirt met mouwen.
- Sommige kleding laat nog uv-straling door. Als je zeker wilt zijn van de bescherming tegen de zon, kies dan uv-werende kleding; gebruik droge kleding (natte kleding stretcht meer en geeft daardoor minder bescherming).
- Hoedjes of petjes helpen hoofd en nek beschermen.
- Zet kinderwagen, box, zandbak en badje altijd in de schaduw of onder een parasol. Houd er rekening mee dat zand en water uv-straling weerkaatsen. De straling is hierdoor intensiever.
- Zoek tussen 11.00 uur en 15.00 uur de schaduw op.
- Geef kinderen alleen een zonnebril op die voldoet aan bepaalde eisen (CE-logo), andere (speelgoed) zonnebrillen doen meer kwaad dan goed.

Zie ook de website van de campagne 'smeren – kleren – weren' van KWF Kankerbestrijding: kwf.nl

Er zijn veel initiatieven vanuit stichtingen en producenten die zich inspinnen rondom het thema "educatie en bewust maken van het belang van zonbescherming bij ouders en kinderen". Eén voorbeeld is het boek van Stichting Melanoom: Dikkie Dik en de smeerpoes.

stichtingmelanoom.nl

maatregelen herstellen de vochtbalans van de huid en verkoelen de eventueel verbrande huid.

Voor kinderen gelden andere regels dan voor volwassenen, omdat de huid op jonge leeftijd kwetsbaarder is. Tot hun vierde ontbreekt melanine – de natuurlijke bescherming van de huid – vrijwel helemaal. Daarnaast zijn hun huidcellen extra kwetsbaar: doordat kinderen in de groei zijn, gaat celdeling bij hen snel. Daardoor kunnen niet alle beschadigde huidcellen herstellen voordat ze zich weer gaan delen. Huidschade die in de vroege kinderjaren wordt veroorzaakt, kan niet worden teruggedraaid als men volwassen is.

Hoe ontstaat verbranding?

Een zonnebrand of zonverbranding is een acute reactie van de huid wanneer deze te veel ultraviolette (=uv) straling van de zon krijgt. Dit kan bij iedereen optreden, bij zowel lichte als donkere huidtypen. Mensen met een donker huidtype kunnen wel vaak langer in de zon verblijven zonder dat ze verbranden. De Latijnse benaming voor zonnebrand is “dermatitis solaris”.

De rode huid geeft aan dat de huid beschadigd is door overmatige blootstelling aan uv-stralen en herstel is noodzakelijk. De roodheid komt door het verwijden van de bloedvaten. Daarnaast zal de huid vocht verliezen, waardoor een trekkerig gevoel optreedt. Als de huid vaker wordt blootgesteld aan uv-stralen, zal deze zich

aanpassen: door een dikker wordende epidermis (bovenste huidlaag) en pigmentatie van de huid (bruining van de huid). Het bruiningsproces is het natuurlijke beschermingsmechanisme van de huid: het pigment wordt gebruikt om te voorkomen dat uv-stralen dieper in de huid doordringen en ons DNA beschadigen. Bij een door de zon gebruide huid is er altijd schade aan cellen of DNA opgetreden. Het lichaam kan regelmatige blootstelling aan zonlicht wel aan wanneer het slechts om een lichte huidbeschadiging gaat, maar wanneer het lichaam wordt blootgesteld aan meer zonlicht dan het kan repareren, ontstaat blijvende schade. Hoe vaker je verbrand bent, hoe groter de kans op huidkanker later in je leven.

Hoe kun je je huid goed voorbereiden op de zon?

Het is belangrijk om je huid regelmatig te scrubben. Zo zorg je ervoor dat de bloedcirculatie goed op gang komt en dat dode huidcellen worden verwijderd. Je huid wordt gladder en zal mooier bruin worden. Bestanddelen uit crèmes zullen beter worden opgenomen. Denk er wel aan dat je je huid niet scrubt op de dag van het zonnen zelf, omdat je dan sneller kan verbranden.

Breng een anti-zonnebrandproduct altijd circa 30 minuten vóóordat je de zon ingaat aan. Het is raadzaam om iedere 2 uur bij te smeren voor een optimale bescherming, ook in de voorjaarszon en op bewolkte dagen. Zorg dat je huid langzaam gaat aan de zon: door de eerste keren korte periodes in de zon te zijn pigmenteert je huid en wordt deze dikker, zonder te verbranden. Met een dikkere en bruinere huid zal het zonlicht minder diep kunnen doordringen en ben je dus beter beschermd.

In de zon liggen droogt je huid, maar ook de rest van je lichaam uit. Drink daarom veel water. Vergeet ook niet je huid na iedere douchebeurt of na het zonnen in te smeren met een hydraterende of voedende bodylotion of aftersun. Een gehydrateerde huid zal mooier en egaler kleuren en minder snel verbranden dan een droge huid.

Wat moet ik doen als mijn huid is verbrand?

Zorg dat je voorlopig uit de zon blijft, zodat de huid kan herstellen. Een verbrande huid door de zon wordt gekenmerkt door roodheid, warmte, zwelling en pijn. In de lichtste gevallen zal alleen sprake zijn van roodheid. Deze verschijnselen treden meestal op enkele uren nadat de huid verbrand is. Bij ernstiger huidschade kunnen ook zwelling en blaren optreden. Bij zeer ernstige zonneverbrandingen kunnen zelfs koorts, misselijkheid, hartkloppingen, hoofdpijn en braken optreden. Vervellen na verbranding is een manier van het lichaam om beschadigde cellen kwijt te raken, die weer worden vervangen door nieuwe cellen.

Wanneer mag ik met een verbrande huid weer in de zon?

Bij lichte verbranding zal de roodheid snel weer wegtrekken en kun je na een paar dagen alweer korte periodes in de zon – mits je je huid heel goed beschermt met kleding en anti-zonnebrandproducten. Bij matige tot ernstige verbranding moet je de huid goed beschermen tegen nog meer uv-licht en tegen warmte. Het is raadzaam dan minimaal één tot twee weken niet met ontblote huid de zon in te gaan.

DO'S:

- Bescherm jezelf, zon verstandig, verbrand niet
- Breng na het zonnen een verzorgende aftersun aan
- Ga direct uit de zon als je merkt dat je aan het verbranden bent: ga bij voorkeur naar binnen
- Drink veel water om uitdroging tegen te gaan
- Koel de verbrande huid: met een natte doek, bad of zachte douche (zorg dat het water kouder dan lauw is)
- Dep je huid zachtjes droog in plaats van te wrijven
- Zorg voor lichte, luchtige niet-schurende en niet-knellende kleding
- Laat eventuele blaren heel, want als ze opengaan kan er een infectie optreden. Meestal genezen ze vanzelf
- Gebruik eventueel een pijnstiller tegen de pijn (bijvoorbeeld paracetamol)
- Blijf binnen als je last hebt van hoofdpijn, in een koele ruimte en zorg ervoor dat je genoeg drinkt
- Blijf bij grote schade zeker een week uit de zon, zodat de huid kan herstellen

DON'TS:

- Vermijd de zon zolang de huid rood is, bij lichte verbranding minimaal 3 dagen (langer is beter!)
- Vermijd onderkoeling (leg ijs niet zonder bescherm laag op de huid)
- Vermijd vette en olieachtige producten, want die kunnen ervoor zorgen dat de huid niet kan koelen, waardoor de verbranding alleen maar erger kan worden

Raadpleeg de huisarts als je veel blaren hebt, als een groot deel van de huid gezwollen is of als je te maken krijgt met verschijnselen zoals koorts, koude rillingen, duizeligheid, braken, misselijkheid, hoofdpijn of hartkloppingen.

Mag ik na een huidpeeling in de zon?

Zonnen en peelings zijn over het algemeen geen geslaagde combinatie. Peelings zijn populaire schoonheidsbehandelingen. Ze worden toegepast bij huidproblemen zoals acne, en om de huid strakker en gladder te maken. Bij een peeling wordt de bovenste huidlaag in zekere zin beschadigd en ertoe aangezet om nieuwe huidcellen te maken. Een milde peeling verwijdert alleen dode huidcellen, maar dit is ook een natuurlijke beschermlaag van de huid (onze eigen SPF). Soms grijpen deze behandelingen zo diep in op de huid, dat de natuurlijke beschermlaag van de huid te veel weggenomen wordt. Dit betekent dat je heel snel kunt verbranden in de zon, zelfs met gebruik van een anti-zonnebrandproduct. Heb je dus een peeling ondergaan, zorg dan dat je zo lang mogelijk – tussen de 1 tot 3 maanden (afhankelijk van de sterkte van de peeling) – zonlicht op het behandelde lichaamsdeel vermijdt, of heel kort aan de zon blootstelt mét een anti-zonnebrandproduct met hoge SPF-factor (30 of hoger). De huid kan anders extreem beschadigd raken.

Bij een peeling bestaat ook het risico dat er pigmentveranderingen ontstaan in de behandelde huid. Vermindering van pigment (hypopigmentatie) komt het meeste voor. De kans bestaat ook dat de huid juist reageert met een overmatige pigmentatie (hyperpigmentatie). Om de kans op overmatige pigmentatie van de huid te verkleinen is het belangrijk dat je de huid in de eerste maanden na de peeling, niet aan de zon of aan een zonnebank blootstelt.

Gebruik overdag een anti-zonnebrandproduct met een beschermingsfactor van 30 of hoger. Ook is het belangrijk om zeker één week voorafgaand aan een peeling, zonlicht te vermijden.

Na het ontharen van je huid moet je ook extra maatregelen in acht nemen voordat je in de zon gaat. Bij laserbehandelingen is het verstandig om 4 weken vóór en 4 weken na de behandeling de zon vermijden. Bij harsen is het verstandig de eerste week erna voorzichtig te zijn met (beschermd) zonnen; na scheren is dat 24 uur.

Mag ik met pigmentvlekken in de zon?

Pigment wordt ook melanine genoemd en geeft kleur aan je haren, de iris van je ogen en je huid. De aanmaak van pigment wordt gestimuleerd door zonlicht, je huid wordt bruin en (deels) beschermd tegen uv-stralen. Te veel blootstelling aan uv-straling verhoogt het risico op huidkanker, je huid verouderd sneller en daarnaast kunnen pigmentcellen verstoord raken en teveel pigment aanmaken en het niet correct over de huid verdelen: de ophopingen van pigment worden pigmentvlekken genoemd. Het ontstaan of verergeren van pigmentvlekken kan samenhangen met diverse factoren zoals: erfelijkheid, hormoonveranderingen (zwangerschap, pilgebruik), ouderdom, zonlicht (natuurlijk en zonnebank) en geneesmiddelen.

Onder pigmentvlekken vallen ouderdomsvlekken (met meerdere namen zoals: lentigo, zonnevlekken, leverschimmelen), zwangerschapsmasker en vitiligo.

Ouderdomsvlekken krijg je vooral op plekken waarmee je veel in de zon komt, zoals je handruggen en je gezicht. Een zwangerschapsmasker ontstaat door hormoon- schommelingen tijdens de zwangerschap waardoor er te veel pigment aangemaakt kan worden. Er ontstaan dan donkere pigmentvlekken in het gezicht of in de nek. Bescherming bij blootstelling aan de zon is bij zwangere vrouwen daarom essentieel.

Vitiligo is het tegenovergestelde van een zonnevlek of zwangerschapsmasker. Er wordt juist te weinig pigment aangemaakt, er ontstaat een pigmenttekort en de huid wordt op deze plek niet bruiner maar lichter, wat de huid heel kwetsbaar maakt voor de zon. Als je vitiligo hebt, is het heel belangrijk om je huid goed te beschermen tegen de zon, de huid zelf kan dat niet. Andere pigmentvlekken kunnen aangeboren zijn zoals moeder- en café-au-lait- vlekken. Pigmentvlekken zijn bijna altijd goedaardig. Bij twijfel raadpleeg dan altijd een huisarts of dermatoloog.

Je verkleint de kans op pigmentvlekken door je huid goed te beschermen met een anti-zonnebrandproduct, door uit de zon te blijven als hij het hoogst staat en door het dragen van kleding, een petje/hoed en zonnebril.





Wat kan ik doen bij pigmentvlekken?

Pigmentvlekken is een verzamelnaam voor donkere vlekjes op de huid met een duidelijke omlijning veroorzaakt door overmatige productie van pigment. Heb je pigmentvlekken, dan kun je – naast het vermijden van zonlicht – cosmeticaproducten gebruiken die speciaal zijn ontwikkeld voor een huid met pigmentvlekken. Cosmeticaproducten voor gebruik ter voorkoming van, of bij reeds aanwezige pigmentvlekken, herken je aan de claim op de verpakking zoals ‘pigmentcrème’ of ‘crème bij pigmentvlekken’.

De werkzame stoffen in deze producten helpen de vlekken lichter te worden zodat ze minder zichtbaar worden en/of ze helpen de aanmaak van nieuwe pigmentvlekken en het verergeren van bestaande pigmentvlekken te voorkomen. De werkzame ingrediënten die zijn toegevoegd verschillen per cosmeticaproduct. Voorbeelden van werkstoffen: fruitzuren, ook wel AHA's genoemd (peelende werking waardoor de huid een egalere teint krijgt), uv-filters (deze beschermen de huid tegen zonlicht en huidveroudering en helpen daarmee de aanmaak van pigment te verminderen), melkzuur (dit stimuleert geleidelijk de huidvernieuwing zodat de huid egalier lijkt), kleurpigmenten (geven kleur en een egalere teint). Ook arbutine wordt soms in pigmentproducten gebruikt, deze stof remt de aanmaak van pigment.

Hoe ontstaat een zonneallergie?

Allergieën zijn een abnormale reactie van ons lichaam op lichaamsvreemde stoffen. Van zonneallergie is sprake bij een afwijkende huidreactie na een normale blootstelling aan zonlicht, met name aan uv-A-straling. Zonneallergie wordt ook wel polymorfe lichtruptie (PMLE) genoemd. Deze allergie kan zich voordoen in de vorm van (plotselinge) vlekken, bultjes, jeuk, schilfers, eczeem, extreem droge huid of irritatie en kan ook door andere lichtbronnen worden veroorzaakt, zoals licht van een zonnebank, gloeilamp of tl-buis. Reacties veroorzaakt door zonlicht kunnen direct ontstaan, maar ook pas 5 dagen na blootstelling.

Vaak ontstaat een zonneallergie na de eerste zonnestrallen (in de lente), wanneer de huid nog niet gewend is aan de zon. Een huisarts of dermatoloog kan vaststellen of er sprake is van zonneallergie. In geval van een huidreactie na blootstelling aan zonlicht is het verstandig om een arts te raadplegen.

Wat moet ik doen bij een zonneallergie?

Bij (verdenking van) zonneallergie kun je het beste zonlicht vermijden (zeker tussen 11.00 en 15.00 uur) of in ieder geval te beperken en (uv-werende) kleding te dragen. Omdat zonneallergie met name ontstaat door uv-A-stralen, is het raadzaam een anti-zonnebrandproduct met een uv-A-filter

en zeer hoge beschermingsfactor (SPF) te gebruiken. Bij een zonneallergie kunnen speciale lotions irritatie verlichten en een arts kan crèmes met steroïden voorschrijven.

In ernstige gevallen van zonneallergie kan preventieve lichttherapie helpen. Hierbij wordt de huid geleidelijk aan uv-stralen blootgesteld en zo wordt verdraagzaamheid van de huid voor zonlicht opgebouwd. Vaak kun je zonneallergie voorkomen door je huid langzaam aan de zon te laten wennen en dus blootstelling langzaam op te bouwen, met altijd gebruik van een anti-zonnebrandproduct met hoge SPF.

Hoe ontstaat een zonnesteek?

Als je lichaam verhit raakt, stijgt de lichaamstemperatuur. Een normale reactie van het lichaam is om te gaan zweten en dorst krijgen. Met zweten en drinken zakt de temperatuur weer. Bij een zonnesteek raakt je lichaam de warmte niet kwijt: je verliest teveel vocht, daardoor heeft je lichaam te weinig vocht om te verdampen, je zweet niet genoeg en de temperatuur blijft daardoor te lang te hoog. Iemand met een zonnesteek is te warm en te veel uitgedroogd. Dit kan ontstaan bij bijvoorbeeld inspanning, doordat de spieren meer warmte maken dan de huid via zweten kan afgeven of door te weinig vocht in het lichaam.

Bij een zonnesteek kun je de volgende verschijnselen krijgen: gloeiende huid, zweten, opeens kippenvvel, bleek

zien, hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid en/of braken, spierkrampen, een snelle hartslag, een snelle ademhaling, verwardheid en flauwvallen.

Neem de volgende tips in acht bij hoge temperaturen:

- draag lichte kleding en bescherm je hoofd
- drink voldoende (bij hoge temperaturen zweet je veel)
- blijf uit de felle zon, met name tussen 11.00 en 15.00 uur
- span je niet te veel in bij hoge temperaturen en hoge luchtvochtigheid
- neem regelmatig een afkoelende douche
- wen langzaam aan de hitte: ga niet te lang in de zon zitten, zeker niet na een abrupte overgang van temperatuur (bijvoorbeeld als je net op een zonnige vakantiebestemming aankomt)

Wat moet ik doen bij een zonnesteek?

Bij een milde zonnesteek – meestal alleen misselijkheid, duizeligheid en hoofdpijn – kan het genoeg zijn om verkoeling te zoeken in de schaduw en voldoende te drinken. Bij jonge kinderen en ouderen is het verstandig om een arts te raadplegen. Blijf na het afnemen van de symptomen ook uit de zon! Bij een ernstige zonnesteek doe je in principe hetzelfde en daarnaast raadpleeg je meteen een arts.

Wanneer mag ik weer in de zon na een zonnesteek?

Ook na het verdwijnen van de ziekteverschijnselen van een zonnesteek, is het verstandig om voorlopig uit de directe zon weg te blijven.

Hoe ontstaat huidveroudering?

Vanaf je twintigste levensjaar verouderd je huid, de tekenen zijn echter pas zichtbaar vanaf ongeveer je 35ste en deze nemen in de loop der jaren toe. De snelheid waarmee je huid verouderd is deels erfelijk en deels door externe factoren bepaald. De huid wordt dunner, kwetsbaarder, slapper en droger, de celvernieuwing wordt trager en je kunt pigmentvlekken krijgen. Dit alles wordt veroorzaakt door processen in diverse lagen van de huid. De opperhuid wordt dunner en maakt de huid kwetsbaarder.

In de lederhuid nemen collageen, hyaluronzuur en elastine af en zorgen zo voor minder stevigheid, soepelheid en elasticiteit waardoor plooiën en rimpels ontstaan.

Blootstelling aan de zon beschadigt de huid en versnelt de veroudering. De zichtbare veroudering wordt voor meer dan de helft veroorzaakt door uv-stralen en dan met name uv-A. Het effect van uv-straling op de huid neemt toe naarmate je ouder wordt. uv-stralen versnellen de afbraak van elastine en beschadigen het collageen en het DNA.

Uv-A-straling (Ageing) wordt niet tegengehouden door wolken of glas en een teveel eraan kan onopgemerkt blijven. Bij een teveel aan uv-B-straling (Burning) geeft je lichaam wél een waarschuwing door verbranding en pijn. uv-A-straling dringt diep door in de huid en bij regelmatige en langdurige onbeschermde blootstelling aan uv-A-straling, loop je zo een groot risico op snellere huidveroudering en schade op lange termijn.

Andere externe factoren die een rol (kunnen) spelen bij het versneld verouderen van de huid zijn roken, hormonen, voeding, stress, luchtverontreiniging, klimaat en niet goede / te weinig verzorging. Het is dus belangrijk om je huid te beschermen tegen de zon en altijd een anti-zonnebrandproduct met een uv-A-filter te kiezen.

Dit staat duidelijk aangegeven op het product met dit logo:



Hoe voorkom ik huidveroudering?

Huidveroudering is een natuurlijk proces en kan niet volledig worden gestopt. Het verouderingsproces kan wel worden vertraagd door voorzichtig te zijn met blootstelling aan de zon. Blijf zoveel mogelijk uit de zon en gebruik huidverzorging met een beschermende factor (SPF) of een anti-zonnebrandproduct. Zorg voor gezonde voeding, vermijd stress, wees zuinig met alcohol en rook niet.

VROEGTIJDIGE HUIDVEROUDERING

Zonlicht is de belangrijkste veroorzaker van rimpels, pigmentvlekken en een verminderde huidelasticiteit. Uv-A-stralen zijn verantwoordelijk voor 'photoageing', oftewel rimpels en andere tekenen van vroegtijdige huidveroudering. Uv-A-straling brengt schade toe in twee huidlagen: de opperhuid en de lederhuid. Als de huid te veel en te vaak zon krijgt, beschadigt dat de stoffen elastine en collageen in de huid. Elastine en collageen zijn verantwoordelijk voor de stevigheid en elasticiteit van onze huid; wanneer dit afneemt wordt de huid slapper en krijg je rimpels. Deze gevolgen zijn met name zichtbaar in het gezicht, décolleté en de handen, omdat deze delen het meest aan de zon worden blootgesteld. Wil je je huid zo lang mogelijk soepel en glad houden, blijf dan vooral niet te vaak en niet te lang in de zon.

(bron: Handbook of Cosmetic SkinCare)

HOE VERMINDER JE DE KANS OP HUIDKANKER?

Volgens Kim Kruijt – Beleidsmedewerker team Minder Kanker van KWF Kankerbestrijding: “Is er een aantal eigenschappen bij mensen welke kan zorgen voor een groter risico op huidkanker en wat niet te veranderen is, zoals erfelijkheid, een lichte huid, rood haar en veel moedervlekken. In de meeste gevallen echter is huidkanker het gevolg van te veel blootstelling aan uv-straling. Deze straling komt van nature voor in zonlicht en kunstmatig in zonnebanken. Te lange, herhaaldelijke en plotselinge blootstelling aan een hoge dosis uv-straling, zorgt voor beschadigde huidcellen en op langere termijn kan dat huidkanker tot gevolg hebben. Vooral zonverbranding, met name als kind, is een grote risicofactor voor het krijgen van huidkanker op latere leeftijd. Gelukkig kun je je hiertegen wel beschermen. Dit betekent niet dat de zon als de grote vijand moet worden gezien, want hier genieten we graag van en hij heeft immers ook goede effecten op de mens. Maar het is wel raadzaam om er verstandig mee om te gaan, zoals ook de campagne van KWF Kankerbestrijding SMEREN, KLEREN & WEREN communiceert.”

Zie ook: www.kwf.nl/zonnen

Wat moet ik smeren bij een verouderde huid?

De effecten van huidveroudering kun je minder zichtbaar maken door gebruik van producten die zijn bedoeld voor de oudere huid. Deze producten vullen vaak de rimpels op waardoor de huid strakker oogt. Ook kan make up worden gebruikt om oneffenheden en lijntjes te camoufleren.

Hoe ontstaat huidkanker?

Bijna alle vormen van huidkanker ontstaan door een fout in één van de cellen in de bovenste huidlaag (de opperhuid): de vorm krijgt de naam van het soort cel waarin de fout is ontstaan en is uitgegroeid tot een tumor. Huidkanker is de meest voorkomende soort kanker in Nederland: 1 op de 5 Nederlanders krijgt huidkanker in zijn of haar leven. Jaarlijks komen er ongeveer 55.000 nieuwe gevallen huidkanker bij en overlijden ongeveer 900 mensen aan de gevolgen ervan. Van de mensen die kanker krijgen heeft 15% huidkanker. De meeste vormen worden veroorzaakt door overmatige blootstelling aan uv-straling (zon én zonnebank) (bron: KWF Kankerbestrijding).

Wat zijn de meest voorkomende vormen van huidkanker?

Ongeveer 90% van de huidtumoren zijn basaal-celcarcinomen en plaveiselcelcarcinomen. Ongeveer 10% van de huidtumoren zijn melanomen. Er bestaan hiernaast nog een aantal zeldzame vormen van huidkanker.

BASAALCELCARCINOOM

Dit is de meest voorkomende vorm van huidkanker: ongeveer 72% van de mensen met huidkanker. Deze vorm ontstaat vaak in de huid die veel aan zonlicht is blootgesteld en dat kan overal, echter vaak in het gezicht en op het (kale) hoofd. Het ziet eruit als een glad, glanzend, bultje, dat langzaam groeit en op den duur open kan gaan en dan ontstaat er een zweertje dat niet wil genezen: een eczeemplek die soms pijn kan doen of jeukt. Een basaal celcarcinoom zaait bijna nooit uit naar andere plaatsen, maar dient wel grondig te worden behandeld om te voorkomen dat het dieper de huid in groeit. Hoewel het aantal jongeren met deze vorm van kanker ook blijft toenemen, zijn de meeste mensen met een basaal-celcarcinoom ouder dan 40 jaar.

PLAVEISELCELCARCINOOM

Ontstaat – net als een basaalcelcarcinoom – vaak op plekken van de huid die veel aan zonlicht zijn blootgesteld. Ongeveer 15% van de mensen met huidkanker heeft een plaveiselcelcarcinoom. Deze vorm van huidkanker kan wel uitzaaïen. Voorafgaand aan het ontstaan van een

plaveiselcelcarcinoom, zit er vaak eerst ruw, rood vlekje op de huid (dit voorstadium noemt men “actinische keratose”) en kan in de loop der tijd veranderen in een plaveisel-celcarcinoom. Het vlekje wordt dan een kleine bult met een ruw oppervlak. Deze bult wordt op zijn beurt langzaam groter en kan pijn doen. De meeste mensen met een plaveiselcelcarcinoom zijn ouder dan 60 jaar en jaarlijks overlijden er ongeveer 130 mensen aan een plaveiselcelcarcinoom.

MELANOOM

Een moedervlek wordt gevormd door een aantal pigmentcellen bij elkaar. Als een groepje pigmentcellen verandert in kankercellen, ontstaat een melanoom (letterlijk “zwart gezwel”). Het kan een nieuwe, groeiende moedervlek of een bestaande moedervlek zijn die van kleur, vorm, dikte of grootte verandert. Een melanoom kan in het begin jeuken en later pijn gaan doen of bloeden. Melanomen zijn de meest levensbedreigende vorm van huidkanker, omdat ze relatief snel kunnen uitzaaïen. Melanomen kunnen op elke leeftijd ontstaan, ongeveer 12% van alle huidkankerpatiënten heeft een melanoom en jaarlijks overlijden er ongeveer 770 mensen aan een melanoom.

Huidkanker ontstaat niet van de ene op de andere dag en een behandeling is effectiever als het vroegtijdig gestart kan worden, dus controleer je huid regelmatig op abnormale plekje die niet genezen of veranderen van vorm.

Heeft zon een ander effect bij rokers?

Bepaalde stoffen in tabaksrook kunnen de afbraak van bindweefsel in de huid versnellen waardoor deze elasticiteit verliest en daardoor kan de huid vroegtijdig verouderen. Daarnaast heeft tabak en dus roken een negatieve invloed op het immuunsysteem; de DNA-schade veroorzaakt door uv-stralen tijdens het bruinen van de huid kan hierdoor minder goed hersteld worden.

Heeft zon een effect op tatoeages?

Tijdens het tatoeëren wordt er een pigment in de huid aangebracht. De pigmentdeeltjes zijn te groot om afgevoerd te worden, waardoor de kleuren in de lederhuid (laag net onder de opperhuid) blijven zitten.

Een nieuwe tatoeage (maar ook permanente make-up van wenkbrauwen en lippen) is eigenlijk een wond en daarom is het raadzaam om uit de zon te blijven tot deze genezen is

- dit duurt ongeveer 4 tot 8 weken. Gebruik geen anti-zonnebrandproduct op een nieuwe tatoeage (de wond), volg de nazorginstructies op en houd je tatoeage bedekt met kleding. Zodra de tatoeage genezen is, blijft de huid lange tijd gevoeliger en is het verstandig om te smeren met een anti-zonnebrandproduct met hoge beschermingsfactor (SPF). Vaak vervaagt een tatoeage onder invloed van zonlicht.

Welke invloed heeft alcohol in de zon?

Als je gaat zonnen, kun je beter geen alcohol drinken. Alcohol droogt het lichaam en de huid uit waardoor huidcellen minder goed functioneren, het maakt de huid gevoeliger voor zonlicht en net als bij roken vertraagt alcohol het herstel van de door uv-stralen beschadigde DNA-cellen.

Daarnaast is het goed om te weten dat in beschonken toestand de kans groter is dat je jezelf vergeet in te smeren en niet op tijd uit de zon gaat, en dus meer kans hebt op verbranding van de huid.

Welke trends zijn er die zonbescherming (negatief) beïnvloeden?

Er zijn vele gebruiken die afwijken van de inmiddels bekende zonnetips: alle onderstaande methodes worden ter informatie vermeld en zeker niet als aanbeveling of inspiratie! 'De schadelijke effecten merk je misschien niet direct, maar dit betekent niet dat ze er niet zijn en zullen zeker later zichtbaar worden, zoals bijvoorbeeld het sneller ouder worden van de huid', aldus dermatoloog Jorrit Terra van het Isala Dermatologisch Centrum te Zwolle.

- Zonnebaden met olie: er zijn nog altijd mensen die zichzelf insmeren met bijvoorbeeld olijfolie om sneller bruin te worden. Dit is zeer slecht voor je huid. Door de olie is de impact van de zon nog sterker en zal je dus sneller verbranden. Het zelfde geldt voor variaties, zoals zonnebaden met vaseline. Vanwege het ontbreken van een beschermingsfactor (SPF) wordt de huid niet beschermd tegen de schadelijke effecten van (lange) blootstelling aan de zon. Tegenwoordig zijn er genoeg anti-zonnebrandmiddelen op oliebasis die veilig zijn in gebruik.
- Zonnebaden met (olijf)olie vermengd met citroensap gaat nog een stap verder: in citroenen zit furocoumarine en deze stof kan op de huid - als er zonlicht op valt - een huidontsteking en blaren veroorzaken. Dus naast versneld verbranden kan je huid ook ontsteken. In de Cosmeticaverordening zijn furocoumarines trouwens verboden om te gebruiken in cosmetica.
- Zonnebaden met (wijn)azijn: dit wordt op het lichaam gesprayd of gesmeerd; nadat het is opgedroogd, gaat men de zon in. Azijn is licht bijtend en heeft een hoge zuurgraad wat de pH-waarde verstoort. De huid van de mens heeft een pH van ongeveer 5.5. Verstoring van deze pH-waarde in combinatie met de blootstelling aan de zon zorgt

sneller voor een bruine huid, maar dus ook voor

een intensere beschadiging van de huid in een korte tijd, waardoor het lichaam wordt blootgesteld aan meer schade dan het kan repareren.

- Jezelf insmeren met cola (in plaats van zonnebrand) is een gevaarlijke nieuwe trend. Cola heeft net als azijn een hoge zuurgraad en is sowieso niet goed voor je huid en in combinatie met blootstelling aan de zon kan het de huid extreem beschadigen.
- Een willekeurige tip van het internet 'Wil je snel bruin worden in de zomer; smeer je dan in met bier.' Ook hier geldt: vanwege het ontbreken van een beschermingsfactor (SPF) zal je huid de schadelijke effecten veel intenser ervaren. Verantwoord bruin worden (en langer bruin blijven) gaat gepaard met een anti-zonnebrandmiddel met hoge beschermingsfactor (SPF), langzaam opbouwen en niet te lang in de zon zitten.
- Een kleine hype die (gelukkig) vaak wordt omschreven als 'levensgevaarlijk' is 'sunburn art'. Zonnebrandkunst is de kunst van het tactisch aanbrengen van anti-zonnebrandmiddel of kleine mallen op delen van je huid en de rest door de zon te laten verbranden en dan figuren te creëren, als een tijdelijke tatoeage. Deze trend is natuurlijk niet zonder risico, omdat je opzettelijk je huid laat verbranden en dus beschadigen. Wij raden dit ten zeerste af.

Welke invloed hebben medicijnen in de zon?

Raadpleeg bij medicijnen altijd de bijsluiter en/of verstrekende arts. Bepaalde stoffen in medicijnen absorberen uv-licht en soms veroorzaken deze stoffen reacties van de huid. Zowel systemische (oraal toegediende) medicijnen als plaatselijk aangebrachte geneesmiddelen kunnen reacties veroorzaken. Sommige ontstekingsremmende medicijnen of pijnstillers, zoals ibuprofen, acne-medicatie, antibiotica, diuretica, statines, retinoïden en geneesmiddelen tegen schimmelinfecties kunnen bij gebruik in combinatie met zonlicht een overgevoelighedsreactie (fotodermatose) veroorzaken. Er zijn nog vele andere medicijnen die lichtgevoeligheid kunnen veroorzaken. Er bestaan twee typen overgevoelighedsreacties:

FOTOTOXISCHE DERMATOSEN

Een onmiddellijke en ongewone reactie van de huid door de interactie van een stof met licht. De huid verbrandt (sneller), is rood en heeft soms zelfs blaren. Dit is alleen op de plekken die aan uv-stralen worden blootgesteld en treedt snel na blootstelling op.

FOTOALLERGISCHE DERMATOSEN

Een uitgestelde reactie, de ongewone reactie treedt pas na enkele uren of dagen op en vaak pas na meerdere blootstellingen. Er ontstaan schilferende rode vlekken en blaasjes die sterk kunnen jeuken, vergelijkbaar met eczeem. Ook kunnen er pigmentafwijkingen optreden die

bruin- of blauwachtig zijn. Ze komen vooral voor op de lichaamsdelen die aan uv-stralen worden blootgesteld, maar kunnen zich ook uitbreiden.

Na het stoppen met het gebruik van het geneesmiddel, of blootstelling aan de zon, verdwijnen de huidreacties geleidelijk. Omdat stoppen met medicijnen niet altijd mogelijk is, is het belangrijk de huid tegen zonlicht te beschermen met een anti-zonnebrandproduct met een hoge beschermingsfactor (SPF), of door de huid te bedekken. Op het etiket en in de bijsluiter van een medicijn wordt vermeld of het een kans op zonneovergevoeligheid geeft. Mocht er een zonneovergevoelighedsreactie ontstaan, neem dan contact op met je huisarts.



Verbranden mensen met striae en spataders sneller?

Bij striae is de huid plaatselijk beschadigd en deze verbrandt daardoor relatief sneller.

Striae ontstaat als huidweefsel relatief snel oprekt, bijvoorbeeld tijdens de puberteit, een zwangerschap, snel aankomen of intensieve training van de spieren.

Je onderhuids bindweefsel scheurt en dat is wat je ziet: paarsrode strepen die in de loop van de jaren minder zichtbaar worden, omdat ze langzaam hun opvallende paarsrode kleur verliezen. De huid is plaatselijk beschadigd en verbrandt daardoor relatief sneller en bescherming met een hogere beschermingsfactor (SPF) is daarom aan te raden.

Bij spataders (varices) is extra bescherming naast de aangegeven zonnetips niet noodzakelijk, maar zonnebaden wanneer je last hebt van spataders is geen goed idee.

Spataders (varices) komen meestal voor in de benen, maar kunnen ook elders in het lichaam ontstaan.

Zon speelt geen rol in de ontwikkeling van spataders, die met name veroorzaakt worden door erfelijkheid, zwangerschap en hormonale veranderingen. Bestaande spataders kunnen wel verergeren in de hitte. Wanneer de temperatuur oploopt, kan het lichaam zijn overtollige warmte slecht kwijt. Een van de manieren waarop het lichaam dit probeert, is het verwijderen van de oppervlakkige bloedvaten. Het bloed stroomt dan dicht onder het lichaamsoppervlak zodat de warmte gemakkelijker afgegeven kan worden aan de buitenlucht. Dit bloed komt dus in aders terecht die reeds verzwakt zijn.



Hoe bescherm ik mijn huid bij een koortslip?

Verschijnselen van een koortslip kunnen ontstaan bij een verlaagde weerstand, maar ook door uv-straling. Bescherm je gezicht tegen de zon met een hoed of pet en gebruik een lippenbalsem met hoge beschermingsfactor. Als je een koortsblaar hebt is het voor het genezingsproces beter om zoveel mogelijk uit de zon te blijven en je weerstand op te bouwen.



Ben ik met een gebruinde huid beschermd tegen de zon?

Een al gebruinde huid biedt weinig bescherming tegen verbranding. De vorming van pigment in de huid (het bruin worden) is slechts een verdedigingsmechanisme van het lichaam en helpt de schade door uv-straling in de huid maar in lichte mate beperken. Het is geen bescherming tegen de negatieve effecten van zonlicht op lange termijn (door met name uvA-straling). Het advies is dus om ook bij een bruine huid nog altijd een anti-zonnebrandproduct te gebruiken om je doeltreffend te beschermen tegen uv-B- én uv-A-stralen.

Wanneer werd zonbescherming belangrijk?

Tot aan de jaren '20 van de vorige eeuw was het vrouwelijke schoonheidsideaal een bleke huid en een teer postuur. Na de Eerste Wereldoorlog zorgde de industriële maatschappij echter voor een revolutie in onze werkomstandigheden en levensstijl. Vanaf de jaren '20 komt het bruinen van de huid door de zon in de mode. Een gebruinde huid geeft aan dat iemand welgesteld is, succes heeft en met vakantie gaat. Vrouwen verruilden hun porseleinen gelaatskleur voor een gebruinde huid, wat al snel een symbool stond voor gezondheid en verleidelijkheid. Het licht verbranden van de huid hoorde erbij, als

men een gebruinde huid wilde hebben; mensen sloegen nog geen acht op de mogelijke risico's van blootstelling aan de zon. Pas enige jaren later, toen het zonnen nog verder aan populariteit won, groeide de vraag naar bescherming tegen uv-straling. Het eerste zonneproduct werd omstreeks 1935 geïntroduceerd en had een beschermingsfactor (SPF) van 1.8. Een grote stap vooruit, die zelfgemaakte middeltjes op basis van olijfolie en iodine tinctuur verving.

Naarmate meer bekend werd over de schadelijke effecten van te veel uv-straling zijn mede dankzij technische vooruitgang producten met hogere zonbeschermingsfactoren (SPF) op de markt gekomen. In de jaren '90 werden de effecten van uv-A-straling bekend. Niet alleen is er meer uv-A- dan uv-B-straling, ook penetreert uv-A-straling door bewolking en glas en komt het dieper in de huid terecht. uv-A-straling is verantwoordelijk voor huidveroudering en zonneallergie en verzwakt het immuunsysteem van de huid. Mede door de toenemende media-aandacht voor de gevolgen van teveel zon, wordt de consument zich steeds meer bewust en wil zich tegen de zon beschermen. Het gebruik van anti-zonnebrandproducten met een hoge beschermingsfactor is dan ook sterk toegenomen. Ook after-sunproducten worden volop gebruikt.

Een anti-
zonnebrandproduct
kiezen



Welke beschermingsfactor heb ik nodig?

Kies het juiste beschermingsniveau en het product dat bij je past (spray, crème, waterbestendig enzovoort) en schat de omstandigheden in waarin je je aan de zon blootstelt.

1. BEPAAL JE HUIDTYPE

Huidtype 1: verbrandt zeer snel

Een melkwitte huid, in het algemeen ros of lichtblond haar, veel sproeten, verbrandt zeer snel, wordt niet bruin en/of huidkanker in de familie. Let op: zonder bescherming kun je verbranden na 5 tot 10 minuten in de zon.

Huidtype 2: verbrandt snel

Een bleke huid, in het algemeen blond tot lichtbruin haar, vaak wat sproeten, verbrandt vaak na blootstelling aan de zon, maar kan toch langzaam lichtjes bruinen.

Let op: zonder bescherming kun je verbranden na 10 tot 20 minuten.

Huidtype 3: verbrandt niet snel

Licht getinte huid, donkerblond, kastanjebruin of donkerbruin haar, in het algemeen geen sproeten, verbrandt weinig, bruint makkelijk. Let op: zonder bescherming kun je verbranden na 20 tot 30 minuten.

Huidtype 4: verbrandt bijna nooit

Een getinte huid, donkerbruin tot zwart haar, verbrandt zelden, bruint zeer gemakkelijk. Let op: zonder bescherming kun je verbranden na 30 tot 45 minuten

2. BEPAAL DE MATE VAN BLOOTSTELLING

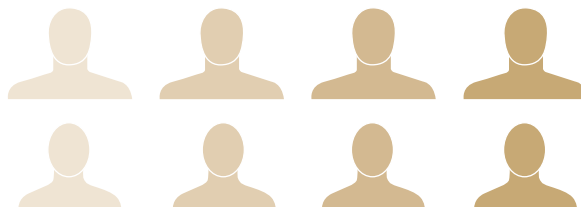
De intensiteit van de zonnestraling is afhankelijk van de geografische situatie (plaats op aarde), de hoogte, de periode van het jaar, het tijdstip van de dag, de weersomstandigheden en de (mate van) weerkaatsing van zonlicht.

3. BEPAAL JE BESCHERMINGSKLASSE

Er bestaat een rekenmethode om de beschermingsfactor, de SPF (Sun Protection Factor) te bepalen. Het gaat hierbij om de verhouding tussen de tijd die je zonder bescherming in de zon kunt en de zonkracht. Over het algemeen komt het op het volgende neer (zie tabel op pagina 36).

Lees de gebruiksaanwijzing op het product goed door.

Bij veel producten is het wenselijk het product ongeveer een half uur voor het zonnebaden op de onbedekte lichaamsdelen te smeren. Je kunt na het aanbrengen van anti-zonnebrandproduct van de zon genieten. Om goed beschermd te zijn, is het belangrijk om voldoende van het anti-zonnebrandproduct aan te brengen en dat regelmatig te herhalen, met name na zwemmen, afdrogen en bij veel transpireren.



	MATIGE BLOOTSTELLING (O.A. BEWOLKTE HEMEL, OCHTEND, LATE NAMIDDAG, WEERKAATSING DOOR HET WATER HEEN BIJ HET ZWEMMEN)	AANZIENLIJKE BLOOTSTELLING (O.A. AAN HET STRAND EN TIJDENS BUITEN- ACTIVITEITEN VAN LANGE DUUR)	EXTREME BLOOTSTELLING (O.A. OP GLETSJERS EN IN DE TROPEN)
Kinderen ouder dan 6 maanden	Hoge bescherming SPF 30 / 50 en uv-A	Zeer hoge bescherming SPF 50+ en uv-A	Indien mogelijk: elk recht- streeks contact met zonlicht vermijden. Indien niet mogelijk: Zeer hoge bescherming SPF 50+ en uv-A
Huidtype 1	Hoge bescherming SPF 30 en uv-A	Zeer hoge bescherming SPF 50+ en uv-A	Zeer hoge bescherming SPF 50+ en uv-A
Huidtype 2	Gemiddelde bescherming SPF 15 / 25 en uv-A	Hoge bescherming SPF 30 en uv-A	Zeer hoge bescherming SPF 50+ en uv-A
Huidtype 3	Gemiddelde bescherming SPF 15 / 25 en uv-A	Gemiddelde bescherming SPF 15/25 en uv-A	Hoge bescherming SPF 30 / 50 en uv-A
Huidtype 4	Lage bescherming SPF 10 / 15 en uv-A	Gemiddelde bescherming SPF 15 / 25 en uv-A	Gemiddelde bescherming SPF 15 / 25 en uv-A

bron: KWF/NCV

Hoe bepaal ik mijn huidtype?

HUDITYPE 1: VERBRANDT ZEER SNEL

een melkwitte huid, in het algemeen ros of lichtblond haar, veel sproeten, verbrandt zeer snel, wordt niet bruin en/of huidkanker in de familie.

Let op: zelfbeschermingstijd is gering, zonder bescherming kun je verbranden na 5 tot 10 minuten in de zon.

HUDITYPE 2: VERBRANDT SNEL

een bleke huid, in het algemeen blond tot lichtbruin haar, vaak wat sproeten, verbrandt vaak na blootstelling aan de zon, maar kan toch langzaam lichtjes bruinen.

Let op: zonder bescherming kun je verbranden na 10 tot 20 minuten.

HUDITYPE 3: VERBRANDT NIET SNEL

licht getinte huid, donkerblond, kastanjebruin of donkerbruin haar, in het algemeen geen sproeten, verbrandt weinig, bruint makkelijk.

Let op: zonder bescherming kun je verbranden na 20 tot 30 minuten.

HUDITYPE 4: VERBRANDT BIJNA NOOIT

een getinte huid, donkerbruin tot zwart haar, verbrandt zelden, bruint zeer gemakkelijk.

Let op: zonder bescherming kun je verbranden na 30 tot 45 minuten

Op de site van KWF Kankerbestrijding staat een handige test die behulpzaam kan zijn bij het bepalen van je huidtype.

Welke soorten anti-zonnebrandproducten bestaan er?

Het soort anti-zonnebrandproduct dat je kiest, is een kwestie van persoonlijke voorkeur en kan ook variëren naar gelang het te beschermen gebied. Beschikbare typen anti-zonnebrandproducten zijn onder andere milks, crèmes, gels, oliën, sticks en sprays.

Tips voor toepassingsmogelijkheden:

- Crèmes (lotions) zijn aangenaam voor de droge huid en het gezicht
- Gels zijn praktisch voor de behaarde huid, zoals de hoofdhuid en de behaarde borst
- Sticks zijn fijn voor rondom de ogen en op de lippen
- Sprays hebben soms de voorkeur bij ouders, omdat ze gemakkelijk bij kinderen kunnen worden toegepast

Ongeacht het type anti-zonnebrandproduct je kiest, volg altijd de gebruiksaanwijzing op de verpakking, gebruik royaal om de uv-bescherming die op het product staat aangegeven te bereiken en let op dat je het gelijkmatig verdeelt en alle te beschermen delen van het lichaam hebt 'bedekt'.

Hoe breng ik een anti-zonnebrandproduct het beste aan?

Een anti-zonnebrandproduct werkt pas goed als het op de juiste manier wordt aangebracht. Vaak wordt er te dun gesmeerd en worden plekken overgeslagen.

Lees ook de gebruiksinstructies op het product zelf. Hierbij enkele aanwijzingen hoe je een anti-zonnebrandproduct het beste kunt aanbrengen:

- Smeer voldoende! Over het algemeen geldt dat optimale bescherming bij een volwassene wordt bereikt als er minstens 30 ml per smeerbeurt wordt aangebracht.
- Smeer je 30 minuten voordat je de zon ingaat in, zodat het goed in de huid kan trekken.
- Herhaal het insmeren regelmatig, in ieder geval elke twee uur opnieuw (vaker als je zweet) en meteen nadat je uit het water komt en na het afdrogen (ook als je een waterproof product gebruikt).
- Zorg dat alle delen van je huid die met de zon in aanraking komen, zijn ingesmeerd. Vaak vergeten zones zijn: oren, voeten, knieholten, voorhoofd bij de haaraanzet, kruin, onderkant schouderbladen, bikinirandjes en handen. Ook je lippen dienen beschermd te zijn met een speciale anti-zonnebrandstick/balsem tegen de zon.
- Gebruik ook als je in de schaduw zit een anti-zonnebrandproduct.

Bij welke activiteiten ben ik kwetsbaar voor verbranden?

De meeste mensen zijn zich ervan bewust dat een dagje zonnen op het strand kan leiden tot zonverbranding. Er zijn echter ook activiteiten waarbij het minder voor de hand ligt dat er risico is op zonverbranding. Voorbeelden hiervan zijn bergsport, wintersport, en buiten spelen. Er zijn producten speciaal voor de zomer en de winterzon. Tijdens de wintersport op hoge bergen, in de koude, en met weerkaatsing van de zon in de sneeuw, verdienen de kwetsbare huid en lippen extra bescherming vanwege de kou en zijn de producten voor de winterzon op vetbasis (in plaats van op waterbasis). Deze crèmes voorkomen bevriezing en uitdroging van de huid.

Waarschuwing: Anti-zonnebrandproducten bieden geen totale bescherming. Ieder product laat een deel van de uv-straling door. Anti-zonnebrandproducten mogen dan ook niet beschouwd worden als een middel om langer in de zon te blijven.

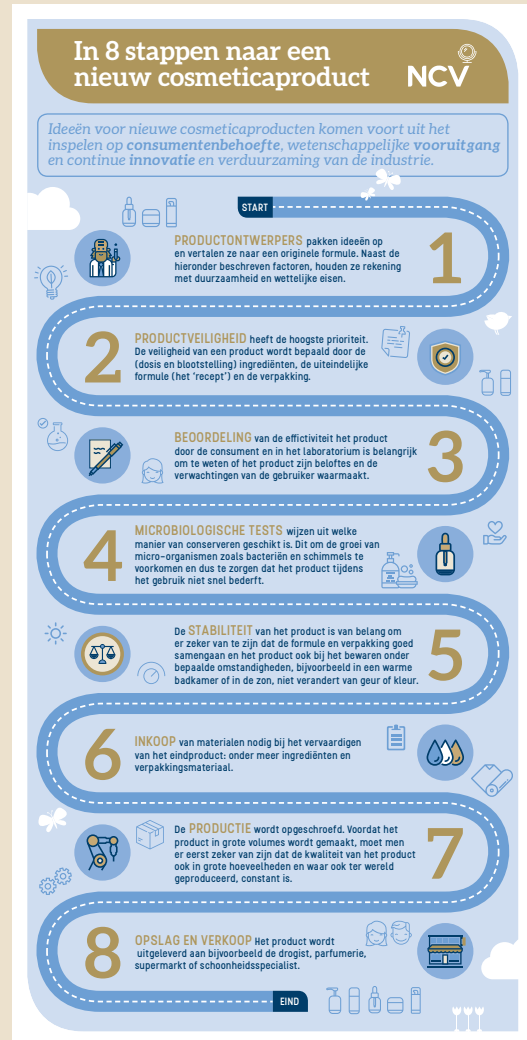
Ben ik allergisch voor cosmetica/ anti-zonnebrandproducten?

Cosmeticaproducten worden met veel zorg samengesteld. Er bestaat een (zeer) kleine kans – iedere huid reageert anders – dat je een reactie krijgt bij gebruik van een product en blootstelling aan de zon. Sommige stoffen kunnen een allergische reactie veroorzaken bij blootstelling aan zonlicht. Alcohol in parfums of sommige etherische oliën (bijvoorbeeld bergamot, sinaasappel, grapefruit, limoen, citroen) kunnen in combinatie met zon een huidreactie uitlokken. Ook bepaalde middelen tegen muggenbeten, medicijnen, sommige planten (zoals berenklauw, selderij, peterselie, dille of Sint-janskruid) kunnen een reactie veroorzaken. In huidverzorgingsproducten zijn de concentraties van deze stoffen meestal te laag om in combinatie met blootstelling aan de zon een reactie te kunnen veroorzaken.

Zijn anti-zonnebrandproducten veilig?

Ja, anti-zonnebrandproducten zijn veilig: de Cosmeticaverordening stelt strenge eisen aan het gebruik van stoffen in cosmetica: ze mogen de gezondheid van de mens niet schaden. uv-filters worden als aparte stoffen gezien en beoordeeld door het SCCS (een Europees onafhankelijk wetenschappelijk comité). Het SCCS stelt hoge eisen aan een uv-filter, alvorens ze worden toegelaten voor gebruik in cosmetische producten.

8 BELANGRIJKE STAPPEN BIJ DE ONTWIKKELING EN PRODUCTIE VAN EEN ANTI-ZONNEBRANDPRODUCT.



De Verordening bevat een aparte bijlage met de toegelaten uv-filters met de maximaal toegelaten concentratie in een product. Wetenschappelijk bewijs ondersteunt de voordelen van het gebruik van anti-zonnebrandproducten om korte en langdurige schade aan de huid door blootstelling aan de zon te voorkomen. Het is wel zo dat anti-zonnebrandproducten de huid niet volledig kunnen beschermen tegen de zon. In combinatie met andere beschermende gebruiken zoals de schaduw opzoeken, het dragen van beschermende uv-kleding, petjes of hoedjes en zonnebrillen zijn anti-zonnebrandproducten belangrijk om het risico op huidkanker te verminderen.

Kunnen anti-zonnebrandproducten een hormoon verstorende werking hebben?

Uv-filters worden soms in één adem genoemd met een hormoonachtige werking. Anti-zonnebrandproducten hebben echter deze werking niet en zijn volledig veilig in gebruik.

Hormonen zijn in het lichaam verantwoordelijk voor het regelen van verschillende lichaamsprocessen. Met hormonen kunnen cellen in het lichaam met elkaar communiceren, zo regelen ze bijvoorbeeld de maandelijkse cyclus van de vrouw (oestrogenen) of de opslag van suikers in het lichaam (insuline), maar ook emoties zoals blijheid (serotonine) en stress (adrenaline). Sommige stoffen kunnen de hormoonfuncties in je lichaam beïnvloeden.

Als een stof een 'hormoonachtige werking' heeft, wordt daarmee bedoeld dat de werking van een niet-lichaams-eigen stof de werking van hormonen tot op zekere hoogte nabootst. Blootstelling aan hormoonachtige stoffen kan wel of geen invloed hebben op bepaalde processen in het lichaam. Of een hormoonachtige stof invloed heeft, is sterk afhankelijk van de werkzaamheid, de hoeveelheid en de duur van de blootstelling aan deze specifieke stof. Als deze factoren laag zijn, dan merkt het lichaam daar niets van.

Stoffen verschillen sterk in hun hormoonachtige werking. Een voorbeeld: de uv-filter benzophenone-3 die er soms van verdacht wordt een hormoonachtige werking te hebben, heeft 1.5 miljoen keer minder invloed op het hormoonsysteem dan ethinyl-estradiol, dat verwerkt is in de anticonceptiepil die vele vrouwen dagelijks slikken. Dat is dus verwaarloosbaar laag te noemen.

Wanneer een ingrediënt ervan wordt verdacht een risico te vormen voor onze gezondheid, wordt dat ingrediënt door het Europese Wetenschappelijke Comité voor Consumentenproducten (SCCS) beoordeeld of het wel veilig gebruikt kan worden. Als het niet veilig is, dan wordt het gebruik via wetgeving verboden. Het Comité heeft op basis van omvangrijk wetenschappelijk onderzoek bepaald welke stoffen (on)veilig zijn voor gebruik in cosmetica. Bij deze beoordeling wordt standaard ook rekening gehouden met een eventueel hormoon verstorend effect van (gebruik van) ingrediënten en het effect op zwangere vrouwen en het

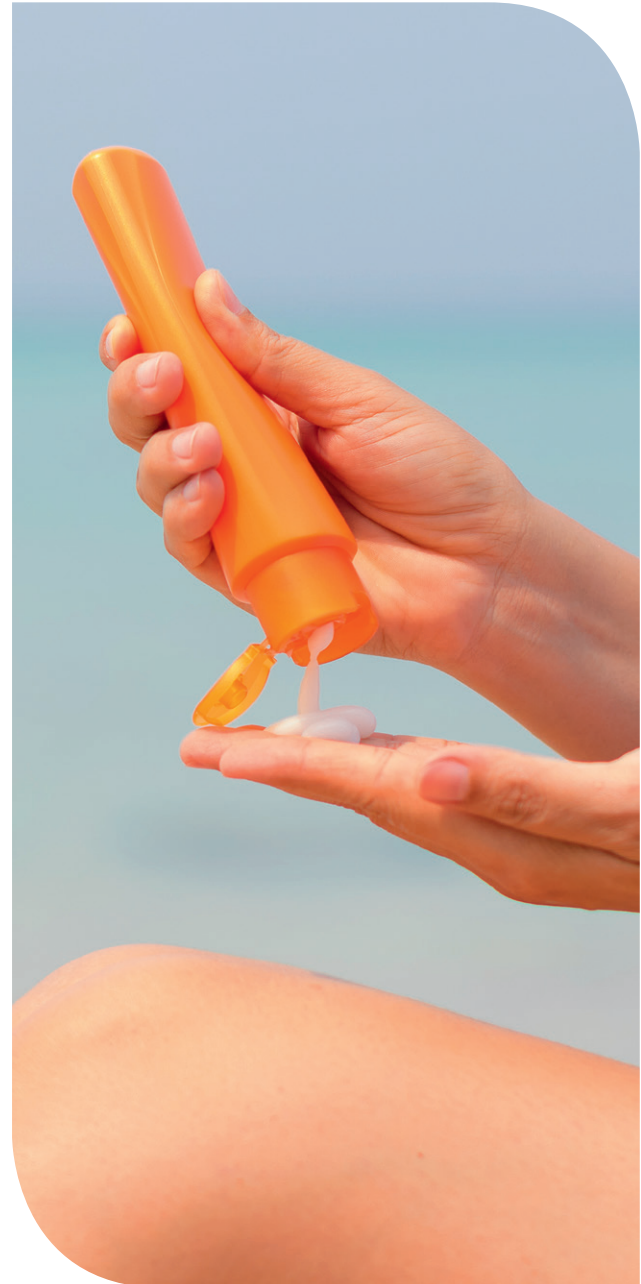
ongeboren kind. Het gebruik van uv-filters vormt dus geen risico voor de volksgezondheid.

Waarom laten sommige anti-zonnebrandproducten een witte waas achter en andere niet?

Er bestaan twee soorten uv-filters: chemische (organische) filters en minerale (anorganische) filters.

Wanneer je anti-zonnebrandproducten aanbrengt, geeft dat soms een witte gloed, of wordt zichtbaar als de ingesmeerde huid in aanraking komt met water of zweet. Het gebruikte anti-zonnebrandproduct is dan geformuleerd met minerale filters.

Chemische filters beschermen de huid tegen de zon door de straling te absorberen en de energie om te zetten in een onschadelijke vorm, minerale filters beschermen door de straling te weerkaatsen. Minerale filters blijven op de huid liggen als een schild, wat zichtbaar kan zijn in de vorm van een witte waas. Chemische en minerale filters kunnen ook gecombineerd worden gebruikt. Beide filters zijn effectief en veilig in het beschermen van de huid tegen zonlicht.



Kan ik erop vertrouwen dat de vermelde beschermingsfactor (SPF) daadwerkelijk in het product zit?

Anti-zonnebrandproducten zijn één van de best bestudeerde producten van alle cosmetica. De wet eist dat alle cosmeticaproducten in Nederland en Europa een strenge veiligheidsbeoordeling moeten ondergaan door een gekwalificeerde veiligheidsbeoordelaar. De beoordeling betreft de veiligheid van het eindproduct, maar ook van de afzonderlijke ingrediënten, hoe en waar het product wordt gebruikt, door wie en hoe vaak. Naast de veiligheidsbepalingen stelt de Cosmeticaverordening dat elke claim van een product wordt onderbouwd. De vermelde SPF factor en uv-A-bescherming op producten zijn ook claims en moeten dus aantoonbaar juist zijn.

Iedereen reageert op een andere manier op de zon.

Sommige mensen ondervinden meer problemen door zonlicht dan anderen. Hiermee wordt rekening gehouden bij het vaststellen van de beschermingsfactor (SPF) van een anti-zonnebrandproduct: de internationale gestandaardiseerde wijze van testen wordt uitgevoerd op een grote groep mensen met verschillende huidtypen. In de test wordt een vaste hoeveelheid product aangebracht op een afgemeten gebied van de huid op een aantal mensen die blootgesteld worden aan een bepaalde hoeveelheid zonlicht. De reactie van hun huid wordt daarna geanalyseerd. Cosmeticabedrijven vertrouwen echter niet op één test voor de beschermingsfactor (SPF); tijdens de ontwikkeling wordt het product vele malen in het laboratorium getest

door wetenschappers om te controleren of de SPF stabiel is. Wanneer de definitieve SPF-test wordt uitgevoerd op menselijke vrijwilligers, is het al een aantal keren door wetenschappers in het laboratorium getest om te zorgen voor zo consistent mogelijke resultaten.

Er wordt een aparte test uitgevoerd om de eventuele geclaimde uv-A-bescherming te bepalen. Deze uitgebreide ontwikkelings- en testprocedure voeren bedrijven uit voordat ze hun product labelen of bedrukken en in het schap zetten.

Aan welke wetgeving moeten anti-zonnebrandproducten voldoen?

COSMETICAVERORDENING

Het produceren en/of op de markt brengen van cosmetica kan niet zomaar plaatsvinden: dit is aan strenge regels gebonden. Voor cosmetica bestaat specifieke wetgeving: de Europese Cosmeticaverordening (1223/2009/EG). De verordening is in 2009 gepubliceerd en vervangt de Cosmeticarichtlijn (76/768/EG). Sinds 11 juli 2013 moeten alle producten op de markt aan de eisen uit de verordening voldoen. De verordening bestaat uit 40 artikelen en 10 bijlagen, waarin de eisen voor het op de markt brengen van cosmetica zijn vastgelegd. De wet heeft tot doel de volksgezondheid te beschermen en het bevorderen van vrije handel binnen de Europese Gemeenschap.

De Cosmeticaverordening stelt als eerste eis: "Cosmetische producten mogen de gezondheid van de mens niet schaden wanneer zij onder normale of redelijkerwijze te voorziene gebruiksvoorwaarden worden aangewend." Als gevolg hiervan geldt dat ieder cosmeticaproduct uitvoerig is beoordeeld op veiligheid, vóórdat het op de markt komt. Om te bepalen of een product veilig is, moet de fabrikant een risicobeoordeling uitvoeren. Hij beoordeelt het risico dat iemand loopt als hij een product gebruikt waarin een bepaalde stof zit, en niet alleen het gevaar van de stof in zuivere en geconcentreerde vorm. Op het etiket dienen waarschuwingen die nodig zijn voor veilig gebruik duidelijk te worden vermeld.

WARENWETBESLUIT COSMETISCHE PRODUCTEN

De Cosmeticaverordening is direct van toepassing in alle lidstaten van de Europese Gemeenschap. Om in Nederland te kunnen handhaven op de Cosmeticaverordening is er wel een Nederlandse implementatie nodig van de verordening. Daarom is het Warenwetbesluit cosmetische producten 2011 gepubliceerd met daarin aangegeven wanneer er sprake is van een overtreding en welke boete daarvoor kan worden gegeven. Op deze wijze kan de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit de Cosmeticaverordening in Nederland handhaven. Lees meer over de cosmetica-wetgeving op ncv-cosmetica.nl.

Kan ik ook te veel smeren?

Onderzoek toont aan dat consumenten over het algemeen onvoldoende smeren, waardoor de bescherming lager is dan op het product is aangegeven. Om de bescherming te krijgen die het anti-zonnebrandproduct belooft te geven, moet je het product vrij dik op de huid aanbrengen. Dermatoloog Dr. Ellen de Haas van het Erasmus MC: "Smeer net zo dik als pinda-kaas op je boterham. Lekker dik dus. Om goed beschermd te zijn is het belangrijk voldoende van het anti-zonnebrandproduct aan te brengen en dat regelmatig te herhalen, met name na zwemmen, afdrogen en bij veel transpireren. Bescherm gevoelige zones, zoals neus, oren, nek, witte randjes extra. Met een flesje van 200 ml kan je je ongeveer 6x van top tot teen insmeren." Welke vorm anti-zonnebrandproduct je ook gebruikt (spray, mousse, milk, enzovoort): bij het aanbrengen van een dunnere laag betekent het automatisch vaker aanbrengen. Te veel smeren is in principe niet mogelijk.



Welke ingrediënten bevatten anti-zonnebrandproducten?

Het belangrijkste ingrediënt van elk anti-zonnebrandproduct is natuurlijk de uv-filter. Deze filter beschermt de huid door het uv-licht te absorberen, te reflecteren of door een combinatie van deze twee. Er zijn veel verschillende uv-filters, die kunnen worden onderverdeeld in twee groepen: chemische (organische) en minerale (fysische of anorganische) uv-filters. Organische uv-filters zijn stoffen zoals benzophenon-3, 3-benzylidene camphor en ethylhexyl salicylate. De werking van deze uv-filters berust op de absorptie van uv-licht. Het uv-licht wordt door het molecuul opgevangen en omgezet in warmte.

De anorganische filters daarentegen beschermen de huid voor het grootste deel door het zonlicht te reflecteren of te verstrooien. Deze groep filters bestaat uit metaaloxiden, zoals titaniumdioxide en zinkoxide.

Anti-zonnebrandproducten beschermen tegen uv-B en meestal tegen uv-A (dan wordt dit vermeld met een uv-A logo op de verpakking), momenteel is er een trend gaande om anti-zonnebrandmiddelen te ontwikkelen en aan te bieden die beschermen tegen het gehele spectrum aan stralen van de zon, dus inclusief infrarood en zichtbaar licht.

Naast uv-filters is het natuurlijk ook belangrijk dat een product makkelijk uitsmeert. Vaak zijn er verschillende

Ingrediënten die bijdragen aan de smeerbaarheid. Antioxidanten bieden huidbescherming tegen vroegtijdige veroudering. Andere kenmerken die bijdragen aan de kwaliteit van een product zijn extra huidverzorging, geur en gebruiksgemak.

Zitten er parabenen in mijn anti-zonnebrandproduct?

Parabenen zijn stoffen die worden gebruikt voor het conserveren (bewaren) van voeding, geneesmiddelen, cosmetica en andere consumentenproducten die gevoelig zijn voor bederf door micro-organismen. Parabenen zijn in lage concentraties al effectief. Parabenen zijn stoffen die van nature in planten en dieren voorkomen, en ook door de mens geformuleerd kunnen worden – deze zijn wettelijk goedgekeurd voor gebruik als conserveermiddelen in de Europese Cosmeticsverordening.

Zijn parabenen in anti-zonnebrandproducten veilig?

De groep van toegestane parabenen is één van de meest gebruikte conserveermiddelen, die al meer dan vijftig jaar een uitstekende reputatie heeft op het gebied van veiligheid. Binnen de groep van parabenen bestaan er vele varianten, bijvoorbeeld methylparaben, ethylparaben, propylparaben, butylparaben en benzylparaben. Er zijn

enkele parabenen niet toegestaan in cosmetica, omdat ze mogelijk een risico kunnen vormen voor de gezondheid en worden dus niet gebruikt in cosmetica.

Er is veel misleidende informatie over parabenen, zoals de herhaaldelijke beweringen dat ze gelinkt zouden zijn aan kanker. Ze zijn geen oorzaak van kanker – welke vorm dan ook. KWF Kankerbestrijding onderschrijft dit al vele jaren.

Zitten er minerale filters in mijn anti-zonnebrandproduct?

Er zijn twee minerale filters die in cosmetica worden gebruikt: titaniumdioxide en zinkoxide. Minerale filters weerkaatsen de straling. Minerale filters trekken dan ook niet in de huid, maar blijven op de huid liggen. Sommige mensen zien het feit dat deze filters vaak een witte waas op de huid geven als een nadeel. Dit zou gezien kunnen worden als minder gebruiksvriendelijk, tenzij er gebruik wordt gemaakt van nanotechnologie, dankzij deze technologie is er geen witte waas zichtbaar.

Op sommige verpakkingen worden de werkzame ingrediënten (bij anti-zonnebrandproducten zijn dat de beschermingsfactoren) apart vermeld, dan kan je makkelijk achterhalen welke types filter het product bevat: alleen minerale filters, alleen chemische of een mix. Is dat niet zo, dan zul je de ingrediëntenlijst moeten afspeuren om te zien of er 'Titanium dioxide' of 'Zinc oxide' op staat.

Hoe verzorg ik mijn huid het beste ná het zonnen?

Drink altijd voor, tijdens en na het zonnen voldoende water. Zonnebaden droogt de huid namelijk uit waardoor je je vaak slap en duizelig voelt of zelfs hoofdpijn kan hebben na het zonnen. Bovendien verlies je veel vocht tijdens het zonnen vanwege de transpiratie die zal optreden. Zorg daarom dat je altijd een drinkfles met water bij je hebt en drink hiervan tijdens en na het zonnen.

Neem korte tijd na het zonnen een verfrissende (maar niet koude) douche om het zweet af te spoelen. De verleiding is vaak groot om met koud water te douchen, maar het is slimmer om na het zonnen met lauw water te douchen. Lauw en warm water opent namelijk de poriën zodat alle stoffen goed weg kunnen spoelen; zo kan de huid de aftersun daarna beter opnemen. Koud water houdt de poriën gesloten en dat is na het zonnen niet de bedoeling.

Breng vervolgens een aftersun product aan. Deze helpt de huid af te koelen, te herstellen en werkt vocht inbrengend op de huid waardoor de huidschade wordt beperkt. Een gehydrateerde huid blijft bovendien langer bruin.

Er staat 'nano' op het etiket, wat betekent dat?

De cosmetica-industrie gebruikt nanodeeltjes in cosmetica-producten, omdat deze toepassing de eigenschappen van

producten sterk kan verbeteren. Een duidelijk voorbeeld en veel gebruikt nanomateriaal is de uv-filter titaniumdioxide. Titaniumdioxide is een mineraal uit de natuur. Het wordt gemalen om zo deeltjes op microniveau te verkrijgen, of kleiner nog: op nano-niveau. Nano-titanium dioxide bestaat ook als zodanig in de natuur. De nano-vorm biedt voordelen in een formulering: het product is makkelijker te verdelen over de huid en het product is transparant waardoor geen sprake is van een witte waas tijdens en na het aanbrengen. De toepassing van nanodeeltjes biedt dus voordelen op het gebied van:

- het (huid)gevoel
- de uitstraling van het product
- de smeerbaarheid
- de bescherming tegen uv-straling

In de Cosmeticaverordening is vastgelegd dat de term 'nano' op het etiket van een cosmeticaproduct moet worden vermeld als nanomaterialen worden toegepast.

Voor alle producten moet de veiligheid worden beoordeeld, met extra aandacht voor nanomaterialen. Door op producten aan te geven dat nanomaterialen zijn gebruikt, weet de consument wanneer hij een product met nanomaterialen koopt. Zo kan de consument dit eventueel meenemen in de productkeuze.

Overigens is het gebruik van nanomaterialen voor de cosmetica-industrie niet geheel nieuw. Jarenlange ervaring met het werken met deze deeltjes op micro- of nanoschaal heeft geleerd dat de eigenschappen van de stoffen voor een groot deel hetzelfde zijn. Het is als het verschil tussen



gewoon gemalen koffie en snelfiltermaling, in het laatste geval zijn de koffiebonen veel fijner gemalen.

Zijn dure anti-zonnebrandproducten beter dan goedkope?

De keuze voor een cosmeticaproduct is heel persoonlijk. Het is afhankelijk van het doel dat je voor ogen hebt, en van factoren als geur, toepasbaarheid, structuur, exclusiviteit en huidgevoel van een product. Ook is de keuze voor een product afhankelijk van leeftijd en huid-/haartype. Heb je bijvoorbeeld een droge huid, dan bevat een vette crème waarschijnlijk beter dan een lichte crème. Deze factoren staan los van prijs.

De veiligheid van cosmeticaproducten staat ook los van prijs: alle producten, zowel goedkope als dure, moeten voldoen aan de eisen uit de Cosmeticaverordening. Dat betekent dat alle producten op de markt veilig moeten zijn en met dezelfde verplichte opschriften geëtiketteerd. Dat geldt ook voor de productie, deze moet voor alle producten aan dezelfde eisen voldoen. Ook 'natuurlijke' producten moeten aan dezelfde wetgeving voldoen als niet-natuurlijke producten en zijn dus beide veilig. U kunt zich bij de keuze voor een product beter afvragen: past dit product bij mijn huidtype? Ruikt en voelt het product prettig? Past dit product bij mijn lifestyle? Staat de prijs voor mij in verhouding tot het plezier dat ik eraan beleef? Kortom, krijg ik waar voor mijn geld.

Hoe lang zijn anti-zonnebrandproducten houdbaar? (voor en na openen)

De meeste cosmeticaproducten zijn zo geformuleerd dat ze een houdbaarheid en periode na opening hebben die voldoende is om een product op te maken. Dit geldt ook voor anti-zonnebrandproducten, wanneer ze onder normale omstandigheden worden gebruikt en bewaard. Het is raadzaam om anti-zonnebrandproducten zoveel mogelijk op een droge en koele plek te bewaren, dus niet (te lang) in de volle zon of warmte, en goed afgesloten. Herhaaldelijk blootstellen aan grote temperatuurveranderingen moet zoveel mogelijk worden vermeden. De gebruiksduur van een geopend anti-zonnebrandproduct vind je op de verpakking. De periode na opening wordt aangeduid met het symbool van een geopend potje. Deze periode wordt in maanden (M) weergegeven. Het cijfer met de maandaanduiding kan in of naast het potje worden afgebeeld (12M, bijvoorbeeld, betekent dat het product

Ronald van Welie, directeur Nederlandse Cosmetics Vereniging: 'Als een product je niet bevat, gebruik je het ook niet. Dus koop vooral een anti-zonnebrandproduct dat je écht lekker vindt, dat bepaalt voor een belangrijk deel of je goed en regelmatig blijft smeren.'


onder normale bewaaromstandigheden optimaal te gebruiken is tot in ieder geval 12 maanden na opening). Deze periode start dus na opening van het product. De beschermingsfactor (SPF) loopt ook langzaam terug na opening van het product (in het voorbeeld: de aangegeven factor kan na 12 maanden niet meer gegarandeerd worden).

Wij raden aan het product niet meer te gebruiken als het vies ruikt, een rare kleur heeft of niet meer mengt na het te schudden; gooi het product in dat geval weg.

Wat staat er op het etiket van een anti-zonnebrandproduct?

De eisen waaraan het etiket van een cosmeticaproduct, waaronder anti-zonnebrandproducten, moet voldoen, liggen vastgelegd in de Europese wetgeving voor cosmetica. Volgens deze regels moet het etiket zijn voorzien van de volgende kenmerken: productnaam, gebruiksaanwijzing, claim, waarschuwing/bewaaradvies, lijst van ingrediënten (INCI-namen), kleurstoffen (+/- teken), streepjescode, houdbaarheid, contactadres, fabrikant/importeur, land van productie, batch of codenummer, hoeveelheid, productnaam, functie van het product. Soms voegt de fabrikant extra informatie aan het etiket toe, zoals een keurmerk of claim. Om de keuze van de consument specifiek voor een anti-zonnebrandproduct makkelijker te maken, is de etikettering van anti-zonnebrandproducten overal in Europa gelijk. Onderstaande beschermingsklassen worden

gehanteerd. Naast deze beschermingsklassen kan de traditionele SPF-index (Sun Protecting Factor) worden vermeld.

BESCHERMINGSKLASSE	AANGEDUIDE SPF UV-B BESCHERMINGSFACTOR	UV-A BESCHERMINGS-FACTOR
Laag	6 - 10	Minstens 1/3 van de UV-B-beschermings- factor 
Gemiddeld	15 - 20 - 25	
Hoog	30 - 50	
Zeer hoog	50+	

Wat betekent SPF op een anti-zonnebrandproduct?

Hoeveel bescherming een anti-zonnebrandproduct tegen uv-B en daarmee tegen zonnebrand biedt, wordt aangegeven met een SPF, de Sun Protection Factor (beschermingsfactor). Dit maatsysteem is vastgesteld volgens de Europese richtlijnen en wordt in alle Europese landen en in vele landen in de rest van de wereld toegepast. Of het product uv-A-bescherming biedt kunt u lezen op het etiket. Tegenwoordig bieden bijna alle producten ook bescherming tegen uv-A, bescherming tegen het verouderen van de huid. Er bestaat een uv-A-symbool waarmee op eenduidige manier de uv-A-bescherming wordt aangegeven.

Omdat anti-zonnebrandproducten essentieel zijn voor het beschermen van onze huid tegen de schadelijke effecten

Moet ik mijn haar beschermen tijdens het zonnen?

“Ja en het goede nieuws is dat er veel speciale zonneproducten voor het haar zijn ontwikkeld om zonneshade aan het haar tegen te gaan; zowel verzorgings- als stylingproducten”, aldus Atse Korndorffer - Manager Research & Innovation van Keune Haircosmetics.

“Voorbeelden zijn uv-beschermende shampoo, haarolie en haarspray tegen de elementen: zon (door middel van SPF), zout (water) en chloor. Voor intense hydraterende en voedende verzorging zijn er ook speciale conditioners of maskers. De combinatie van zonnestralen, zout en / of chloor kunnen je haar beschadigen, verkleuren en uitdrogen. uv-B straling beschadigt de keratine waaruit je haar bestaat, je haar kan poreus en breekbaar worden. uv-A straling is verantwoordelijk voor de oplichting van de pigmenten in je (geverfde) haar.

Niets is zo schadelijk voor je haar als overmatige blootstelling aan de zon.

Zout onttrekt het vocht uit je haar en bij regelmatig zwemmen kan chloor ook zorgen voor poreus en breekbaar haar.

Zorg voor minder zon-impact op je haar door:

- Je haar te verzorgen met hoogwaardige zonbeschermingsproducten
- Je haar goed nat te maken met kraanwater voor dat je gaat zwemmen en na het zwemmen goed uit te spoelen met kraanwater
- Je (lange) haar op te steken, in een knotje of in een vlecht te dragen
- Je haar te bedekken met een hoedje, sjaal of bandana
- Voldoende water te drinken - water is niet alleen goed voor je lichaam, maar ook voor je haar: het helpt bij de opbouw van gezond, lang haar
- Je kunt ook een leave-in conditioner aan brengen voordat je gaat zwemmen. De haarconditioner zorgt ervoor dat de haarschubben sluiten, waardoor zout en chloor minder kans krijgen in je haar te trekken

Tot slot, vergeet je hoofdhuid niet! Zeker bij de scheiding kan deze makkelijk verbranden: breng een anti-zonnebrandproduct aan of draag een hoedje of sjaal.”

van zonlicht, behoren ze tot een van de meest uitgebreid geteste cosmeticaproducten. Fabrikanten laten de SPF van anti-zonnebrandproducten volgens internationale normen, meermaals testen en beoordelen door gerenommeerde laboratoria.

Welk anti-zonnebrandproduct gebruik ik voor mijn baby/kind?

De huid van een baby is anders dan die van een volwassene. De zweetkliertjes van een baby zijn nog niet helemaal ontwikkeld en de huid is dunner. Ook maakt je kind nog nauwelijks melanine aan, de natuurlijke bescherming van de huid. De kans op verbranding is dus erg groot. Voorkom daarom blootstelling aan de zon bij baby's jonger dan 1 jaar. Laat je kind van 1 of 2 jaar in de zomer niet onbeschermd in de zon en houd je kind tussen 11.00 en 15.00 uur geheel uit de zon. Naast het insmeren met anti-zonnebrandproduct met een zeer hoge factor kan je je baby extra beschermen met (uv-) kleding, petjes en hoedjes. Zorg altijd dat je baby voldoende drinkt. Zet kinderwagen, box, zandbak en badje altijd in de schaduw of onder een parasol. Houd er rekening mee dat zand en water uv-straling weerkaatsen: de straling is hierdoor intensiever.

Kan voeding helpen bij het voorkomen van huidschade door de zon?

Het eten van voedingsmiddelen waarvan men vermoedt dat ze gunstige effecten hebben op de huid, vervangt nooit maatregelen zoals een anti-zonnebrandproduct smeren, kleding en het vermijden van zonlicht. Deze maatregelen blijven – ongeacht ons voedingspatroon – noodzakelijk. Het lijkt er wel op dat bepaalde voedingsstoffen je huid ondersteunen om zichzelf beter te beschermen. Bekende voorbeelden zijn antioxidanten en essentiële vetzuren. Je lichaam produceert onder andere vrije radicalen als reactie op (uv-)schade; antioxidanten zoals carotenoïden, lycopene, flavonoïden, vitamine C en E, kunnen helpen bij het onschadelijk maken van vrije radicalen. Carotenoïden zitten in wortel en abrikozen; lycopene in tomaten en watermeloen. Flavonoïden zitten bijvoorbeeld in bosbessen, blauwe bessen en kersen. Aardbeien, papaja, broccoli, paprika en ananas bevatten veel vitamine C. Amandelen en andere noten zijn rijk aan vitamine E. Essentiële vetzuren, zoals Omega-3 (onder andere in vette vissoorten en schelpdieren) helpen de cellen zich te beschermen tegen de schade die vrije radicalen kunnen aanbrengen. De zon droogt je huid en rest van je lichaam uit. Drink daarom voldoende water. Het (meer) eten van rode, gele en oranje groenten en fruit en essentiële vetzuren verbeteren de algehele gezondheid en conditie van het lichaam en de huid, maar – nogmaals – vervangen nooit de gangbare manieren van zonbescherming.

Kan ik anti-zonnebrandproducten gebruiken als ik zwanger ben?

Ja, ook tijdens de zwangerschap is het veilig om cosmetica en dus ook anti-zonnebrandproducten te gebruiken.

Cosmetica moeten volgens de wet voor iedere gebruiker veilig zijn, dus ook voor zwangere vrouwen. De cosmetica-wetgeving verplicht fabrikanten om het cosmeticaproduct te beoordelen op veiligheid, hierbij wordt onder meer rekening gehouden met kwetsbare doelgroepen, zoals ouderen, kinderen en zwangere vrouwen.

Het kan gebeuren dat de huid anders op cosmeticaproducten reageert onder invloed van zwangerschapshormonen. Op het gezicht kan door zwangerschapshormonen een zogenaamd zwangerschapsmasker ontstaan. Dit is een verkleuring van de huid, meestal rond de ogen. De huid is gevoeliger voor de zon, waardoor een zwangerschapsmasker onder invloed van zonlicht nog zichtbaarder kan worden. Het gebruik van zonneproducten en/of de schaduw opzoeken, is dan verstandig. Lees meer over pigmentvlekken op pagina 20, 21 en 22.

Eventuele andere reacties zijn niet te voorspellen en moeten vrouwen dan ook proefondervindelijk ervaren. In de meeste gevallen kunnen vrouwen gewoon dezelfde producten gebruiken als vóór hun zwangerschap. Mocht een product minder geschikt zijn voor gebruik tijdens de zwangerschap, dan staat dat op het etiket aangegeven.

Kan ik zonnen als ik zwanger ben?

Je mag gerust zonnen als je zwanger bent – de gangbare zonnetips in acht nemende – toch is er een aantal aandachtspunten:

- Bij zwangere vrouwen is de hormoonhuishouding veranderd wat vaak leidt tot versterking van de huidpigmentatie. Bij sommige vrouwen kunnen zich onregelmatige pigmentvlekken in het gezicht voordoen: een zwangerschapsmasker (melasma). Soms blijven die pigmentvlekken heel lang nog aanwezig. Bij de meeste vrouwen verdwijnt het zwangerschapsmasker volledig binnen één jaar na de bevalling. Je kunt nagaan of je gevoelig bent voor het optreden van een zwangerschapsmasker door de eerste paar keer heel kort in de zon te gaan zitten. Bij vlekkerige verkleuring in je gezicht, houd je gezicht dan uit de zon. Pigmentveranderingen die niet onder invloed van de zon optreden, kun je niet voorkomen. Andere pigmentveranderingen wel, door niet te zonnen (ook niet onder de zonnebank) of door je huid in te smeren met een anti-zonnebrandmiddel met een hoge beschermingsfactor (SPF). Heb je eenmaal pigmentvlekken, dan kun je ze eventueel met make-up camoufleren.
- Soms kunnen zwangere vrouwen warmte en zon minder goed verdragen. Luister naar je eigen lichaam en ga op tijd uit de zon.
- Als je buik al wat dikker is, stel deze dan niet te lang aan de zon bloot. Een dikke buik verbrandt sneller. Leg er een handdoek over of trek een T-shirt aan.

- De invloed van uv-straling, waar zonlicht voor een deel uit bestaat, op de foetus zijn heel gering. Vanaf de 7e maand kan de foetus zien. Het is niet bekend hoe de foetus hierop reageert, maar je kan te fel licht op je buik vermijden door er tijdens het zonnen bijvoorbeeld een handdoek overheen te leggen of een T-shirt aan te trekken.

Mag ik scrubben voordat ik de zon in ga?

Scrubben voordat je de zon in gaat is prima, mits je de huid daarna goed verzorgt en beschermt met een anti-zonnebrandproduct. Gebruik na het zonnen bij voorkeur een milde scrub en gebruik altijd een hydraterende crème daarna. Heb je een peeling ondergaan, zorg dan dat je zo lang mogelijk – tussen de 1 tot 3 maanden (afhankelijk van de sterkte van de peeling) – zonlicht op het behandelde lichaamsdeel vermijdt, of heel kort aan de zon blootstelt mét een anti-zonnebrandproduct met hoge SPF-factor (30 of hoger).

Moet ik littekens extra beschermen tegen de zon?

Een nieuw litteken heeft in de eerste maanden extra bescherming nodig tegen de zon. Dat geldt zeker voor grotere littekens na een ongeval, een brandwond of een

operatie, maar ook na een peeling, een laserbehandeling of een anti-rimpelbehandeling. Een geïrriteerde huid is kwetsbaar en daarom is het extra belangrijk deze huid goed te beschermen. Tijdens de eerste maand en zolang het litteken sterk gekleurd is (rood of donkerroze) is het aan te raden om elke blootstelling aan de zon te vermijden door het litteken te bedekken met een verband, pleisters of kleding. Vanaf de tweede maand of zodra het litteken lichtroze is verkleurd en nog nauwelijks zichtbaar, kun je voorzichtig in de zon met een anti-zonnebrandproduct met een hoge beschermingsfactor.

Zijn 'natuurlijke' anti-zonnebrandproducten gezonder dan 'niet-natuurlijke'?

De realiteit is: of een stof nu gemaakt is door de mens, nagebootst uit de natuur of direct onttrokken uit de natuur zegt niets over de mate van veiligheid. Sommige mensen



hechten aan de term 'natuurlijk', omdat zij dat associëren met 'gezond'. Het is echter niet zo dat natuurlijke stoffen per definitie beter zijn dan synthetische stoffen. In de natuur komen genoeg stoffen voor die schadelijk kunnen zijn voor de gezondheid, bijvoorbeeld giftige paddenstoelen. Daarnaast kunnen natuurlijke oliën allergenen bevatten die bij sommige mensen huidreacties veroorzaken. Alle stoffen kunnen schadelijk zijn voor de gezondheid. Of een stof veilig of schadelijk is, is puur afhankelijk van de dosis waarin het wordt gebruikt en de eigenschappen van de stof zelf. Natuurlijke of niet-natuurlijke ingrediënten: ze worden op dezelfde manier getest voor cosmetica en volgens dezelfde strenge maatstaven beoordeeld op veiligheid. Als er wordt getwijfeld of een stof veilig is voor de toepassing in cosmetica, dan wordt hij niet gebruikt.

De ingrediënten waaruit cosmetica zijn samengesteld, kunnen synthetisch of natuurlijk van aard zijn. Kort samengevat zijn synthetische ingrediënten stoffen die door de mens zijn gemaakt. Natuurlijke ingrediënten zijn afkomstig uit de natuur. De meeste natuurcosmetica-fabrikanten delen een filosofie. Deze zou je kunnen omschrijven als: het goede uit de natuur gebruiken en/of produceren met respect voor de natuur. Natuurlijke ingrediënten en heilzame planten, kruiden en bloemen vormen de basis voor de cosmeticaproducten. De producten ondersteunen het verzorgende en herstellende vermogen van de huid.

Meer lezen over de (functie van) ingrediënten in cosmetica? Vraag via ncv-cosmetica.nl de uitgave 'Zeker in cosmetica' aan.





Een anti-
zonnebrandproduct
aanbrengen



Welke plekken op het lichaam moet ik insmeren?

Alle lichaamsdelen die aan de zon worden blootgesteld, moeten beschermd worden met een anti-zonnebrandproduct. Meestal zijn dit armen, schouders, benen en gezicht. Op een stranddag moet het hele lichaam worden ingesmeerd, en vergeet vooral niet de gevoelige zones.

Welke plekken op het lichaam moet ik niet vergeten?

Vergeet niet de gevoelige zones in te smeren. Extra aandacht verdienen bijvoorbeeld de neus, oren, nek, voeten, hoofd (onder andere daar waar de scheiding zit), schouders, hals, nek, knieholtes, bikinirandjes, lippen en handen.

Hoe vaak moet ik me insmeren?

Ga je in de zon, dan is het verstandig om je iedere 2 uur opnieuw in te smeren met een anti-zonnebrandproduct. De bescherming die je huid nodig heeft, hangt samen met diverse factoren zoals zonkracht – in juli is de zonkracht sterker dan in oktober, en in Griekenland is de zonkracht sterker dan in Nederland. Maar ook als je bijvoorbeeld gaat zwemmen en je afdroogt, zal er door de wrijving sneller anti-zonnebrandproduct van je huid verdwijnen. Daarom is het nodig om na het afdrogen weer opnieuw van het product aan te brengen.

Word ik nog wel bruin wanneer ik een anti-zonnebrandproduct smeer?

Ook als je met een anti-zonnebrandproduct de zon in gaat, word je bruin. De zonnebrandproducten zorgen er alleen voor dat je huid minder snel verbrandt. Hoe hoger de beschermingsfactor, hoe minder snel dit gaat.

Ben ik de hele dag beschermd tegen de zon als ik me éénmalig insmeer met een anti-zonnebrandproduct?

Op sommige anti-zonnebrandproducten staat de claim “once a day” of “all day” vermeld. Dit kan worden opgevat alsof het product slechts éénmaal per dag hoeft worden aangebracht. Toch is dit in praktijk niet de beste keuze: in de meeste gevallen is vaker aanbrengen nodig. Voor een fietstocht in het najaar in de zon is het waarschijnlijk voldoende; voor een middag in juli op het terras is zeer continue bescherming nodig.

Hoe effectief en hoe lang een anti-zonnebrandproduct beschermt, hangt af van verschillende factoren zoals:

- de beschermingsfactor (SPF)
- contact met water (zwemmen)
- wrijving (afdrogen)
- hoeveel je zweet

Houd ondanks claims op de verpakking, altijd rekening met bovenstaande factoren.

Onder welke omstandigheden moet ik vaker smeren?

Als de zonkracht (zeer) sterk is kan je huid sneller verbranden en is meer, regelmatigere en sterkere bescherming nodig. De zonkracht is afhankelijk van de geografische situatie, de hoogte, de periode van het jaar, het tijdstip van de dag, de

weersomstandigheden en de weerkaatsing van zonlicht (bijvoorbeeld door zand, sneeuw of water). Hoe sterker de zonkracht, hoe groter de kans op verbranding. Het gebruik van een anti-zonnebrandproduct met een hoge (30-50) of zeer hoge (50+) bescherming is dan aan te raden. uv-straling reflecteert beter via zand, water, verse sneeuw of ijs.

ZOMERVAKANTIEBESTEMMINGEN

In bijvoorbeeld Spanje is de zonkracht veel sterker dan in Nederland. De zonkracht komt in Nederland bijna nooit boven 7 en is het sterkst in de zomer en tussen 11.00 en 15.00 uur ‘s middags. In Spanje moet je je bij aanzienlijke en extreme blootstelling aan de zon beschermen met een anti-zonnebrandproduct met een hoge tot zeer hoge bescherming, om verbranding te voorkomen.

TROPEN

In de tropen bent je dichterbij de evenaar en staat de zon altijd hoog aan de hemel. Deze intensieve tropenzon heeft tot gevolg dat de uv-stralen minder worden gebroken door de atmosfeer, waardoor blootstelling aan uv-straling hier extreem hoog is. Dit geldt ook voor gebieden waar de ozonlaag dunner is, zoals in Nieuw-Zeeland en Australië. Producten met zeer hoge bescherming dienen te worden gebruikt. Denk eraan het product zeer regelmatig opnieuw aan te brengen. Vanwege de hoge temperaturen zweet men meer en kan het verstandig zijn in deze omstandigheden een water-resistent product te gebruiken.

WINTERSPORT/BERGEN

Wees voorzichtig in de bergen, waar de stralen intenser zijn. Denk erom dat bewolking en wind de heftigheid van de straling niet verminderen, ook al voelt het niet warm aan. Gebruik een speciaal product. Het verdient de voorkeur een product te gebruiken op basis van vet, zoals een crème op vetbasis. Dat vet kan namelijk, in tegenstelling tot een product waar water in zit, niet bevriezen. Zo'n crème blijft ook als het koud is goed smeerbaar en voorkomt uitdroging van je huid. Daarmee zorg je er voor dat de huid niet verbrandt én dat de huid zacht en soepel blijft. Ook kan het verstandig zijn om de lippen te beschermen met een balsem met zonnefilter en een goede zonnebril op te zetten.

Welke hoeveelheid moet ik smeren?

Om zeker te weten dat je huid goed beschermd is tegen de zon, moet je elke 2 uur opnieuw smeren. Zorg ervoor dat je een dikke laag smeert; zuinig smeren geeft een lagere beschermingsfactor dan op de verpakking staat. KWF Kankerbestrijding adviseert om ongeveer 7 theelepels zonnebrandcrème per smeerbeurt te gebruiken (totaal plm 30 ml):

- 1 voor gezicht en hals
- 2 voor armen en schouders
- 2 voor borst, buik en rug
- 2 voor benen en voeten

Vergeet niet de gevoelige plekken zoals oren, lippen en voeten. Deze lichaamsdelen verbranden snel en hebben dus extra bescherming nodig.



Moet ik me elke dag insmeren?

Dat is geheel afhankelijk van je dagelijkse activiteiten. Werk je als hovenier, dan ben je elke dag vele uren buiten en is bescherming van de huid met een anti-zonnebrandproduct zeker nodig. Werk je op kantoor en fiets je dagelijks in 10 minuten naar het station, dan kun je een anti-zonnebrandproduct achterwege laten. In deze gevallen zijn bijvoorbeeld dagcrèmes of foundations met SPF heel geschikt: ze beschermen je genoeg wanneer je slechts korte periodes aan uv-straling wordt blootgesteld. Op vakantie is het uiteraard zaak om je wel dagelijks in te smeren, omdat je dan veel tijd buiten doorbrengt. Kortom, kijk naar je activiteiten die dag, ken je huidtype en bepaal de omstandigheden (zonkracht).



In welke volgorde breng ik cosmetica en een anti-zonnebrandproduct aan?

Een dagcrème trekt in de huid, terwijl sommige uv-filters meer op de huid blijven liggen. Het is daarom beter om eerst de dagcrème te smeren, deze even in te laten trekken en dan pas het anti-zonnebrandproduct aan te brengen. Wacht een kwartiertje tot het anti-zonnebrandproduct goed in de huid is getrokken en breng daarna eventueel je make-up aan.

Let wel: als je gaat zonnen en dus regelmatig moet smeren, is het handiger om geen of weinig make-up te dragen.

In welke volgorde breng ik insectenspray en een anti-zonnebrandproduct aan?

De GGD adviseert om eerst het anti-zonnebrandproduct aan te brengen, en na een half uur DEET aan te brengen.

Met welke producten kan ik anti-zonnebrandproducten beter niet combineren?

Wees voorzichtig met het gebruik van parfum en make-up wanneer je volop in de zon gaat. Sommige mensen zijn gevoelig voor de reactie van zonlicht in combinatie met sommige cosmeticaproducten.

Wat is er anders aan anti-zonnebrandproducten speciaal voor het gezicht?

Anti-zonnebrandproducten voor het gezicht onderscheiden zich van anti-zonnebrandproducten voor het hele lichaam, omdat bij het formuleren rekening wordt gehouden met de kwetsbare huid rond de ogen. Meestal zijn deze producten dermatologisch en soms oftalmologisch (oogheelkundig) getest.

Welk anti-zonnebrandproduct past bij mij?

Er is een breed scala aan anti-zonnebrandproducten beschikbaar, voor iedere levensstijl en ieder budget. Er kan naast de verschillende soorten uv-filters die gebruikt worden in formuleringen, ook verschil zijn in de smeerbaarheid, hoe een product aanvoelt op de huid, de geur en de verpakking. Natuurlijk heeft ieder zo zijn eigen voorkeuren.

Een anti-zonnebrandproduct kiezen dat bij je past en fijn vindt is ontzettend belangrijk, omdat regelmatig insmeren een grote rol speelt bij een goede en continue bescherming.

Hoe bescherm ik mijn lippen het beste?

De lippen zijn kwetsbaar en hebben daarom een goede bescherming nodig tegen de zon. Van de zon kunnen de lippen pijnlijk en droog worden, en deze tere huid verbrandt gemakkelijk. Met een goede zonbescherming speciaal voor de lippen kun je dit voorkomen. Hiervoor zijn ook verschillende beschermingsfactoren beschikbaar. Bij gevoelige lippen is het verstandig om een hogere beschermingsfactor te nemen.

Zonneproducten voor de lippen zijn er in diverse vormen: sticks, balsems en crèmes en kijk ook eens naar je favoriete lipstick-merk voor varianten mét SPF. Dus tijdens het genieten van de zon zijn lipproducten mét zonbescherming aan te raden.



ANTI-ZONNEBRANDPRODUCT AANBRENGEN

Welke andere beschermingstips zijn naast smeren handig om te weten?

Je kunt jezelf (naast smeren met een anti-zonnebrand-product) ook tegen de zon beschermen door:

- De schaduw op te zoeken
- uv-werende kleding te dragen, met name bij kinderen is dit geschikte bescherming
- Een pet of hoed te dragen: een hoofddeksel houdt de zon weg van je gezicht, voorkomt zonnebrand en kan hoofdpijn voorkomen. Draag een pet of hoed die liefst ook je nek beschermt en hoe breder de rand van de hoed, hoe meer schaduw en hoe beter dus de bescherming
- Een goede zonnebril te dragen: het Oogfonds adviseert onder andere een bril te gebruiken met de aanduiding 100% uv-bescherming of uv400. Een bril (glazen en montuur) moeten goed passen en groot genoeg zijn, om te voorkomen dat het uv-straling je ogen via de boven-, onder- of zijkant kan bereiken. De zonnebril heeft een CE-markering, gevolgd door een cijfer van 0 tot 4. Dit getal geeft de kleurintensiteit van de glazen weer ofwel de bescherming tegen verblinding. Bescherming 0 is tot 20% absorptie van het licht en 4 wil zeggen 92-97% lichtabsorptie. Absorptie van minimaal 75% wordt aangeraden. Om hiervan verzekerd te zijn, kun je in de zomer het beste kiezen voor een zonnebril met markering CE 3
- Uit te zon te blijven tussen 11.00 en 15.00 uur

Wanneer je smeert, smeer dan royaal en regelmatig, vergeet oren, oogleden, lippen, hals, nek, voeten, knieholten, voorhoofd bij de haaraanzet, onderkant schouderbladen, bikinirandjes en handen niet.

Denk er ook aan om goed ingesmeerd te zijn tijdens buitenactiviteiten zoals fietsen, golfen, wandelen en tuinieren.

Alleen binnen blijven (en dan niet achter glas) geeft 100% bescherming tegen de zon!

Bruin
zonder zon



Welke producten bestaan er voor een bruine teint zonder de zon in te gaan?

Cosmeticaproducten die je huid een mooie bruine teint geven zijn bijvoorbeeld foundation, bronzer en foundationproducten speciaal voor de benen. Voor een meer geleidelijke natuurlijke bruining kun je kiezen voor een product met DHA (dihydroxyaceton). Deze zijn verkrijgbaar in allerlei vormen om het de consument makkelijker te maken bij het aanbrengen (doekjes, crèmes, sprays).

Wat zijn zelfbruiners?

De definitie van een zelfbruiner is een cosmetisch product dat wordt gebruikt om een tijdelijk gebruide tint te krijgen zonder blootstelling aan de zon. Het bevat DHA (dihydroxyaceton), vaak verkregen uit suiker om dit bruiningseffect mogelijk te maken.

Bieden zelfbruiners bescherming tegen de zon?

Nee, zelfbruiners bieden in principe geen bescherming tegen de zon. Het is dus altijd nodig om ook een anti-zonnebrandproduct te gebruiken. De werking van zelfbruiningsproducten is gebaseerd op een chemische reactie tussen DHA en de aminozuurgroepen van melanoïden in de stratum corneum, de bovenste laag van de huid.

De kleuring verdwijnt geleidelijk naar mate de huid zichzelf vernieuwt door middel van het natuurlijke celvernieuwingsproces. Omdat deze processen niets te maken hebben met de bescherming van de huid is het zeker nodig om alsnog voldoende anti-zonnebrandproducten met gepaste SPF te gebruiken wanneer men de zon ingaat.

Hoe blijf ik langer bruin?

Je blijft langer bruin door je kleur geleidelijk op te bouwen, mede door het gebruik van een anti-zonnebrandproduct op de momenten dat je in de zon gaat. Ook blijft een bruine kleur langer behouden op een verzorgde, gehydrateerde huid.

Is bruin worden onder de zonnebank wel gezond?

Het lichaam merkt geen verschil tussen straling van de buitenzon en die van de zonnebank. Voor zonnen onder de zonnebank geldt hetzelfde als voor zonnen in natuurlijk zonlicht: beperk de (frequentie van) blootstelling en verbrand niet.

Bescherming van albino's tegen zonlicht

In 2004 is de Stichting Afrikaanse Albino's opgericht. Doel van de stichting is de kwaliteit van leven van Afrikaanse albino's te verbeteren. Deze mensen verbranden dagelijks onder de felle tropische zon in Afrika. De stichting ondersteunt projecten waarbij vrijwilligers in Afrika zelf zonnebrandcrème produceren. Dankzij (geld)donaties van bedrijven, particulieren, scholen en kerken kunnen zij de transporten bekostigen en zonnebrandcrème inkopen. Lees meer via afrikaansealbinos.nl

De uv-straling van de zonnebank is vergelijkbaar met de uv-straling van de zon. De meeste zonnebanken geven zowel uv-A als uv-B-straling. De maximale kracht van het ultraviolette licht waaraan je wordt blootgesteld onder een zonnebank, is wettelijk vastgelegd door de Europese Commissie. Deze komt ongeveer overeen met de zon aan de Middellandse zee op een zonnige dag in de zomer.

Sommige partijen, zoals bijvoorbeeld KWF Kankerbestrijding, de Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie (NVDV) en de World Health Organisaton (WHO) beschouwen bruin worden onder de zonnebank als niet gezond. Belangrijkste reden is de verhoogde kans op huidkanker.

Blijft mijn huid na een zonnebank even lang bruin als na het zonnen?

Zowel in de buitenzon als onder de zonnebank verliest je huid vocht, terwijl vocht nu juist zorgt voor de soepelheid en stevigheid van de huid. Door de huid extra in te smeren met een verzorgende crème na het zonnen (bijvoorbeeld met een after sun product), blijft de huid in betere conditie. Een goed verzorgde huid maakt dat je kleur langer behouden blijft en minder snel verouderd.

Hoe kan ik mijn huid het beste verzorgen onder de zonnebank?

Let goed op dat de hoeveelheid licht onder een zonnebank (in een zonnestudio) op jouw huidtype is afgestemd. Gebruik een product dat speciaal voor gebruik onder de zonnebank is ontwikkeld. Het is hoe dan ook zeer aan te bevelen om een vochtinbrengende crème of lotion (bijvoorbeeld after sun) te gebruiken nadat je onder de zonnebank bent geweest, omdat de huid onder invloed van zonlicht altijd vocht verliest.

De opbouw van een kuur moet goed zijn, zodat je huid langzaam kan wennen aan de straling en dus geleidelijk kan bruinen. Het is verstandig om relatief kort onder de zonnebank te gaan en dit tijdens je kuur te herhalen. Ook moet er voldoende tijd tussen twee zonnebank-sessies zitten, zodat je huid de rust krijgt om tussendoor te herstellen. Verbranding van de huid hoeft niet meteen duidelijk zichtbaar te zijn, dit kan ook later pas naar voren komen. Net als voor zonnen buiten geldt ook voor zonnen onder de zonnebank: gaat je huid prikken of jeuken, wacht dan niet tot de timer afgaat, maar ga onder de zonnebank vandaan.

Look Good Feel Better

Cosmeticaproducten zoals tandpasta, handzeep en anti-zonnebrandproducten dragen bij aan onze dagelijkse verzorging en gezondheid. Maar ook make-up en huidverzorging nemen voor velen een zeer belangrijke plaats in, in het bijzonder voor mensen met kanker. Deze ingrijpende ziekte veroorzaakt vaak uiterlijke veranderingen. Het haar kan uitvallen en de huid kan door behandelingen extra gevoelig worden. Soms zijn de veranderingen zo sterk, dat iemand zichzelf niet meer in de spiegel herkent. Vaak leeft de wens om er weer zo uit te zien als vóór de ziekte. Om deze mensen daarbij te helpen en hen meer zelfvertrouwen te geven, is de stichting Look Good Feel Better opgericht. De stichting stelt alles in het werk om mensen met kanker te steunen bij hun uiterlijke verzorging en zichzelf weer te laten zijn. Zij informeert en adviseert patiënten, professionals en publiek op een positieve en praktische manier.

De Nederlandse Cosmetics Vereniging en haar leden vinden Look Good Feel Better de allermooiste bestemming van haar producten en steunt de stichting daarom al vele jaren. Lees meer via lookgoodfeelbetter.nl



look good **feel better**
UITERLIJKE VERZORGING BIJ KANKER



Kan ik make-up en parfum gebruiken onder de zonnebank?

Gebruik liever geen verzorgingsproducten, make-up of parfum als je onder de zonnebank gaat. In combinatie met uv-straling kunnen deze producten tot huidirritaties leiden.

Welke cosmeticaproducten kan ik wél gebruiken onder de zonnebank?

Gebruik geen cosmetica als je onder de zonnebank gaat – behalve producten die specifiek zijn ontwikkeld voor gebruik onder de zonnebank. Of producten bestemd zijn voor gebruik onder de zonnebank lees je op het etiket. Deze producten zijn uitvoerig getest onder condities zoals die onder een zonnebank (temperatuur/duur/sterkte uv-straling). Cosmeticaproducten voor onder de zonnebank hebben met elkaar gemeen dat ze verzorgend zijn. Verder bevatten sommige van deze producten een ingrediënt dat het bruiningsproces wat versnelt – hierdoor kan de duur van de zonnebanksessie weer wat worden ingekort. Ook worden soms ingrediënten toegevoegd die vrije radicalen (moleculen die de cellen kunnen beschadigen) afvangen, om de huid te beschermen.

Is het verstandig om mijn huid via de zonnebank voor te bereiden op de zon?

Onder de zonnebank gaan om je huid op de zon voor te bereiden, is niet per sé zinvol. Onder invloed van uv-B-straling kan huidverdikking worden opgebouwd, wat een natuurlijke bescherming biedt tegen teveel uv-belasting van de huid. Deze bescherming is echter beperkt en zal niet voorkomen dat je verbrandt. Daarnaast is het zo dat sommige zonnebanken uitsluitend uv-A-licht uitstralen. Deze uv-A-stralen leiden tot huidveroudering en kunnen ook op lange termijn leiden tot huidkanker.

Zijn alle huidtypen geschikt om onder de zonnebank te gaan?

Bij elk huidtype past een andere zonnebankkuur. Daarom is het belangrijk dat je bij de zonnestudio een intake krijgt met bijbehorende huidanalyse. Op basis hiervan krijg je een goed doordacht zonadvies waarbij je geleidelijk een kleur opbouwt zonder dat je verbrandt. Heb je huidtype 1, dan mag je geen zonnebank in de zonnestudio gebruiken, dit is bij wet geregeld. Verder moeten zonnestudio's zich houden aan een minimale leeftijdsgrens van 18 jaar: dit is een Europese richtlijn.

Zelfvertrouwen door cosmetica

Cosmeticaproducten zoals tandpasta, handzeep en anti-zonnebrandproducten dragen bij aan onze dagelijkse verzorging en gezondheid. Maar ook is onze persoonlijke verzorging onmisbaar voor ons zelfvertrouwen – een waarde die centraal staat in de cosmeticabranche. Voor cosmetica geldt dat zij voor veel mensen, bewust of onbewust, van grote persoonlijke betekenis zijn. Cosmetica helpen ons niet alleen bij onze dagelijkse hygiëne en verzorging, ze zijn ook van grote betekenis voor onze innerlijke en sociale wereld. Lees meer in de uitgave ‘Zeker door Cosmetica’ via ncv-cosmetica.nl

Merkt mijn huid verschil tussen natuurlijke zon en die van de zonnebank?

Het lichaam merkt geen verschil tussen straling van de buitenzon en die van de zonnebank. Voor zonnen onder de zonnebank geldt hetzelfde als voor zonnen in natuurlijk zonlicht: geniet ervan, maar beperk de (frequentie van) blootstelling aan de zon en verbrand niet.

De meeste zonnebanken geven zowel uv-A- als uv-B-straling. De maximale kracht van het ultraviolette licht waaraan je wordt blootgesteld onder een zonnebank, is wettelijk vastgelegd in Europa. Dit kun je vergelijken met de zon aan de Middellandse zee op een zonnige dag in de zomer.

Is de zonnebank nuttig om mijn vitamine-D op peil te houden?

Vitamine-D wordt ook wel de zonvitamine genoemd en deze heb je nodig om gezond te blijven. Het is goed voor sterke botten, tanden en speelt een belangrijke rol bij het in stand houden van je weerstand. Vitamine-D maakt je lichaam onder andere onder invloed van uv-B straling. Ook het zonlicht uit de zonnebank bevat uv-B al is het percentage verschillend per type zonnebank. Je lichaam maakt dus wel wat vitamine-D aan onder de zonnebank; het is echter geen reden om onder de zonnebank te gaan. Als je denkt een tekort aan vitamine-D te hebben, ga dan voor een gericht advies naar de huisarts, haal je vitamine D uit voeding of slik zo nodig tabletten bij.

Hoe weet ik of een zonnestudio aan de wettelijke regels voldoet?

Rob Bontje, Voorzitter Samenwerking Verantwoord Zonnen (SVZ):

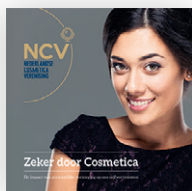
'Zonnestudio's hebben zich te houden aan de Europese richtlijnen voor de zonnebranche. De 0,3 norm betekent dat zonnebanken niet meer straling mogen afgeven dan 0,3 W/m², dat staat gelijk aan de kracht van de zon op de stranden van de Middellandse Zee rond het middaguur. In deze richtlijn is omschreven welke lampen er in het apparaat mogen.

Verder kan een zonnestudio aangesloten zijn bij de Samenwerking Verantwoord Zonnen (SVZ), een onafhankelijke Nederlandse branchevereniging voor zonnestudio's. Deze vereniging promoot en controleert al jaren verantwoord zongedrag. De aangesloten zonnestudio's hebben zich gecommitteerd aan de Code voor Praktijk-uitoefening. Dat houdt in dat men zich aan de wettelijke regels houdt, zoals het niet-toelaten van jongeren onder de 18 jaar, én een goed advies geeft over het verantwoord gebruik van de zonnebank. In de code is een aantal zaken vastgelegd waarbij de belangrijkste is dat er altijd een deskundige

medewerker aanwezig is. Die moet zorgen voor bijvoorbeeld een zorgvuldige intake, werkt volgens een hygiëneprotocol en zorgt dat klanten verantwoord zonnen. Dat betekent: zon niet te vaak, niet te lang en alleen onder een zonnebank die past bij het huidtype van de klant. Zonnen met mate levert veel voordelen. Maar zoals met zoveel dingen: overdaad schaadt en in het geval van zonlicht is iedere verbranding schadelijk. Dat geldt voor de buitenzon en voor de zonnebank. Goed opgeleid personeel zorgt dat de klant verantwoord onder de zonnebank gaat!'

Colofon

Eerder publiceerde de NCV in deze reeks de uitgaves 'Zeker van cosmetica', 'Zeker door Cosmetica' en 'Zeker in Cosmetica'. Deze zijn op te vragen via de NCV.



'ZEKER IN DE ZON' IS EEN UITGAVE VAN

Nederlandse Cosmetica Vereniging

Postbus 914

3700 AX ZEIST

info@ncv-cosmetica.nl

www.ncv-cosmetica.nl

TEKST

Lilian Vereijken-van Embden

GERAADPLEEGDE BRONNEN

Gezondheidsraad.nl

Nederlands Centrum Jeugdgezondheid

www.kwf.nl

Waarzitwatin.nl

GGD

KNMI.nl

Oogfonds.nl

Handbook of Cosmetic SkinCare

MET DANK AAN

Rob Bontje (Samenwerking Verantwoord Zonnen), Lonneke Bransz, Andreas Dekker (Hegron), Monica van Ee (hannah SIRC), Hans Elzinga (Delarange Cosmetics), Ellen de Haas (Erasmus MC), Astrid van der Harst (l'Oréal Nederland), Huib van Heest (JK Nederland), Ruurd Hielkema (onderzoeksbureau Motivaction), Benjamin Hooi (NCV), Lonneke Jongmans (NCV), Kim Kruijt (KWF Kankerbestrijding), Ana Lee (l'Oréal Nederland), Fleur van Norden (Paula's Choice), Marjolein van Oostrum (NCV), Jorrit Terra (Isala Dermatologisch Centrum Zwolle), Annie Vranckx (Henkel Beauty Care), Ronald van Welie (NCV).

Voor de productie van het anti-zonnebrandproduct passend bij deze uitgave danken wij onze leden Delarange Cosmetics en hannah SIRC.

VORMGEVING EN DRUKWERK

Vandenberg, Maarn

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorg tot stand gekomen. De NCV kan echter geen aansprakelijkheid aanvaarden voor fouten en/of onvolledigheden met betrekking tot de inhoud. Met suggesties of onvolkomenheden kunt u contact opnemen met de NCV.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

© 2019 Nederlandse Cosmetica Vereniging, Zeist



NCV

Postbus 914
3700 AX Zeist

Waterigeweg 31
3703 CM Zeist
+31 (0)30 604 94 80

info@ncv-cosmetica.nl
www.ncv-cosmetica.nl