

Zonnen en anti-zonnebrandproducten

Deze Q&A gaat over verstandig van de zon genieten en beantwoordt zoveel mogelijk vragen. Mocht uw vraag niet beantwoord zijn dan kunt u contact opnemen met de NCV via info@ncv-cosmetica.nl

UV-straling

Wat is UV-straling?

De zon produceert zowel zichtbare als onzichtbare stralen. De ultraviolette-straling (UV-straling) is onzichtbaar en wordt ingedeeld naar golflengte:

- UV-A-stralen dringen het diepst door in de huid en versnellen de veroudering ervan (A= aging)
- UV-B-stralen veroorzaken zonnebrand (B= burning)
- UV-C-stralen worden geabsorbeerd door de ozonlaag en bereiken het aardoppervlak niet

Waarom moet ik me tegen UV-straling beschermen?

Te veel in het zonlicht heeft schadelijke gevolgen door teveel UV-straling op de huid. Bij overdaad aan zon veroorzaakt UV-A- straling vroegtijdige huidveroudering (rimpels). UV-B- straling is verantwoordelijk voor het verbranden van de huid. Bij het ontstaan van huidkanker op latere leeftijd spelen zowel UV-A als UV-B-straling een rol.

Wat zijn de Tien Gouden Regels?

De [Tien Gouden Regels](#) zijn de belangrijkste adviezen over een verstandige omgang met UV-licht, zowel buiten als op de zonnebank. Deze regels zijn opgesteld door het Platform Verstandig Zonnen. In het Platform Verstandig Zonnen werken organisaties zoals onder meer KWF Kankerbestrijding, het Huidfonds en de Nederlandse Cosmetica Vereniging samen aan eenduidige voorlichting over zonnen.

Wat is de functie van vitamine D?

Vitamine D is belangrijk voor onze botten en speelt een rol bij ons natuurlijk afweersysteem. De belangrijkste bron van vitamine D is zonlicht. Hoeveel vitamine D onder invloed van de zon wordt aangemaakt in de huid verschilt per persoon. Het hangt samen met de leeftijd, de hoeveelheid pigment in de huid en de tijdsduur dat de huid is blootgesteld aan de zon. Van invloed zijn ook de intensiteit en golflengte van de UV-straling en de hoeveelheid onbedekte huid. Een kwartiertje buiten is doorgaans al genoeg om aan de gewenste hoeveelheid vitamine D te komen.

Vitamine D zit verder - zij het in beperkte mate - in dierlijke voedingsmiddelen, zoals vlees en zuivelproducten. Mensen die normaal eten en regelmatig buiten komen, hoeven zich geen zorgen te maken dat ze te weinig vitamine D binnen krijgen.

Hoe bescherm ik mijn huid tegen teveel UV-straling?

Onder invloed van UV-straling produceert onze huid een pigment, melanine, dat ervoor zorgt dat onze huid verdikt en een bruine kleur krijgt. Dit is een natuurlijke beschermingsreactie van onze huid tegen de UV-stralen, maar biedt slechts een beperkte bescherming tegen de gevaren van de zon. Deze bescherming dient langzaam opgebouwd te worden. Anti-zonnebrandproducten geven bescherming tegen de schadelijke effecten van te veel UV-straling. Ze bevatten UV-filters waardoor minder UV-straling de huid bereikt. Het is raadzaam om een anti-zonnebrandproduct te gebruiken naast maatregelen zoals het dragen van kleding en een petje, en op het heetst van de dag niet constant in de zin te blijven maar op tijd de schaduw op te zoeken.

Moet ik speciale maatregelen nemen voor mijn kind?

Kinderen (baby's, peuters en tieners) verdienen speciale aandacht omdat zij een kwetsbare groep zijn. De huid bevat nog weinig pigment en bouwt hierdoor ook in mindere mate een beschermend laagje op. De kinderhuid is bovendien nog in de groei, en heeft minder tijd om te herstellen. Huidbeschadiging op jonge leeftijd leidt tot een groter risico op huidkanker op latere leeftijd. Let op

dat kinderen niet verbranden. Houd baby's en jonge kinderen uit de directe zon en gebruik zonproducten met een hoge bescherming. Natte kleding laat meer UV-straling door dan droge kleding, dus laat kinderen niet in natte kleding in de zon spelen.

Is helemaal uit de zon blijven het best?

Nee, de straling van de zon doet u juist ook goed. Het is belangrijk dat we van de zon genieten.

De zon

- zorgt ervoor dat de wereld er vrolijker uitziet
- zorgt voor een goed humeur/gevoel
- zorgt voor een natuurlijke verdikking van de huid en een bruine tint
- zorgt voor de aanmaak van vitamine D door de huid
- zorgt voor vermindering van klachten bij bepaalde huidaandoeningen

De signaleringscommissie Kanker heeft vorig jaar vastgesteld dat u tussen 12.00 en 15.00 uur weliswaar het snelst verbrandt, maar rond die tijd ook het meest effectief in uw vitamine D behoefte kunt voorzien. Korte blootstelling van hoofd, handen en onderarmen aan zonlicht tussen 12.00 uur en 15.00 uur in de zomer is voldoende voor de aanmaak van vitamine D door de huid. Uw huid laten verbranden dient u ten alle tijde te voorkomen/vermijden door het gebruik van een anti-zonnebrandproduct.

Op welke momenten is het verstandig om me te beschermen tegen de zon?

Het is verstandig om u niet alleen bij het zonnebaden maar ook bij andere lange blootstelling aan de zon zoals fietsen, wandelen en het beoefenen van buitensporten extra te beschermen met een zonproduct wat past bij uw huidtype. Daarnaast is de intensiteit van de zon het grootst tussen 12.00 en 15.00 uur 's middags, daarom is het verstandig om in deze tijd niet volop in de zon te zijn.

Is de UV-straling sterker als het warmer is?

Nee, de hoeveelheid UV-straling is afhankelijk van de stand van de zon, de hoeveelheid wolken, vocht en stof in de atmosfeer, de dikte van de ozonlaag en de locatie waar u zich bevindt (open water, in de bergen), dus niet van de temperatuur. Op een koelere dag kun je soms korter veilig in de zon zitten dan op warme dagen. En hoog in de bergen is het ook vaak koud, terwijl de hoeveelheid UV daar hoger is dan op zeeniveau. Daar komt bij dat in de bergen vaak sneeuw ligt en zo'n licht oppervlak weerkaatst de UV-straling waardoor de werking sterker is. Ook zand weerkaatst UV-stralen sterk, water doet dat weer minder.

Ben ik met een natuurlijk bruin kleurtje tegen de zon beschermd?

Een bruine kleur biedt een lichte tot matige bescherming. U moet dus nog altijd een zonneproduct gebruiken om u te beschermen tegen UV-B- en UV-A-stralen.

Kan ik bruin worden achter glas?

UV-B kan niet door glas heen dringen, maar UV-A wel. Dus ook achter glas wordt u bruin, maar de huid verdikt zich dan niet en bouwt dus geen bescherming op (want daarvoor is UV-B nodig).

Zonproducten

Word ik wel bruin als ik een anti-zonnebrandproduct gebruik?

Jazeker. Bij gebruik van een anti-zonnebrandproduct wordt u op een beschermde wijze bruin. Dit gebeurt geleidelijker, waardoor u vaak egaler bruin wordt en langer bruin blijft.

Hoe weet ik of een product beschermt tegen zowel UV-A als UV-B?

In de aanbeveling voor anti-zonnebrandproducten van de Europese Commissie is bepaald dat producten zowel een bescherming tegen UV-A als UV-B straling moeten geven. Voor UV-B wordt dit op het etiket aangegeven door de beschermingscategorie: 'laag', 'gemiddeld', 'hoog' en 'zeer hoog'. Daarnaast wordt er meestal ook een SPF (Sun Protection Factor = beschermingsfactor) vermeld.

Tevens kunt u op het zonproduct ook het UV-A-logo aantreffen. Dit betekent dat het zonproduct uw huid ook voldoende bescherming biedt tegen UV-A stralen.



Hoe wordt een beschermingsfactor (SPF) vastgesteld?

SPF staat voor Sun Protecting Factor (zonbeschermingsfactor). Voor het vaststellen van een beschermingsfactor zijn in Europa eenduidige meetmethoden afgesproken. Of u dus in Nederland of in Spanje uw zonproduct koopt, de beschermfactor betekent overal hetzelfde. De beschermingsfactor wordt uitgedrukt in een getal en dit vindt u op de verpakking of het etiket van zonneproducten. Het getal duidt aan: de tijdsfactor dat iemand langer in de zon kan blijven dan de tijd dat hij onbeschermd in de zon kan zijn. Kunt u bijvoorbeeld 30 minuten onbeschermd in de zon zijn zonder te verbranden, dan kunt u met een zonneproduct met factor 4 twee uur in de zon zijn ($4 \times 30 = 120$).

In 2006 publiceerde de Commissie een aanbeveling om de getallen van zonbescherming (SPF-factor) te beperken, om de keuze voor de consument makkelijker te maken. Daarbij wordt op diverse anti-zonnebrandmiddelen de mate van bescherming niet alleen door een SPF-factor aangegeven, maar ook met de termen 'lage bescherming', 'gemiddelde bescherming', 'hoge bescherming' en 'zeer hoge bescherming'.

De volgende beschermingsklassen zijn vastgelegd. Deze beschermingsklassen zullen naast de traditionele SPF-index vermeld worden.

Beschermingsklasse	Aangeduide SPF UV-B-beschermingsfactor	UV-A-beschermingsfactor
Laag	6	Minstens 1/3 van de UV-B-beschermingsfactor
	10	
Gemiddeld	15	
	20	
	25	
Hoog	30	
	50	
Zeer hoog	50+	

Hoe bepaal ik welke factor ik moet smeren?

Bepaal uw huidtype

Huidtype 1: verbrandt zeer snel (melkwitte huid, ros of lichtblond haar)

Huidtype 2: verbrandt snel (bleke huid, blond tot lichtbruin haar)

Huidtype 3: verbrandt niet snel (licht getinte huid, donkerblond, kastanjebruin of donkerbruin haar)

Huidtype 4: verbrandt bijna nooit (getinte huid, donkerbruin tot zwart haar)

Bepaal mate van blootstelling

De intensiteit van de zonnestraling 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.

- Extreme blootstelling (gletsjers, tropen enz.)
- Aanzienlijke blootstelling (stranden, buitenactiviteiten van lange duur enz.)
- Matige blootstelling (bewolkte hemel, ochtend, late namiddag)

Bepaal uw 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 u zonder bescherming in de zon kunt en de zonkracht. In zijn algemeenheid geldt bij huidtype 1 en extreme blootstelling een product wat zeer hoge bescherming biedt. Bij huidtype 4 en matige blootstelling volstaat lage bescherming.

Hoe lang kan ik in de zon zonder zonproduct?

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 uw huid gewend is aan de zon en van de zon-kracht (UV- index).

Mag ik met een zonproduct onbeperkt in de zon?

Nee, het gebruik van een zonproduct is geen vrijbrief om onbeperkt te zonnen. De huid kan maar een maximale hoeveelheid UV aan. Wanneer die dosis is overschreden, is de huid verbrand. Extra insmeren helpt niet meer. Geniet van de zon maar zorg dat u niet verbrandt.

Kan ik dezelfde producten gebruiken voor de zomer en winterzon?

Nee, er zijn speciale producten voor de zomer- en winterzon. Tijdens de wintersport op hoge bergen, in de kou, en met weerkaatsing van de zon in de sneeuw, verdienen de kwetsbare huid en lippen extra bescherming. Vanwege de kou zijn de producten voor de winterzon op vetbasis. De crèmes voorkomen bevriezing en uitdroging van de huid. Ook de lippen verdienen extra bescherming. Die drogen heel snel uit en kunnen ook verbranden. Neem daarom ook een goede lipbalsem mee. Zowel in de zomer als de winter is het belangrijk de beschermingsfactor af te stemmen op uw huidtype.

Maakt het uit voor welk product ik kies (spray, mousse, crème, milk, olie enz.)?

Nee, kies het product dat u het plezierigst vindt. Let er wel op dat het product in de juiste beschermingscategorie zit voor uw huidtype en breng het product royaal en vaak genoeg aan.

Hoe vaak moet ik me insmeren?

Om goed beschermd te zijn, is het belangrijk om het anti-zonnebrandproduct royaal aan te brengen, en dat regelmatig te herhalen. Hoe vaak is afhankelijk van uw huidtype en het gekozen product, maar herhaal het aanbrengen liefst elke twee uur en zeker na het zwemmen, na het afdrogen en bij veel transpiratie. Ook als u al een kleurtje heeft, kunt u verbranden en moet u zich blijven insmeren. De meeste anti-zonnebrandproducten beschermen vrijwel meteen, maar let op de gebruiksaanwijzing. Soms is het nodig om u al enige tijd daarvoor in te smeren.

Hoeveel zonproduct gebruik ik per keer?

Een volwassene dient ongeveer een handvol zonproduct per keer aan te brengen om het hele lichaam in te smeren. Onderzoek toont aan dat de meeste mensen te weinig van het zonproduct aanbrengen, waardoor de bescherming minder wordt dan op het product is aangegeven.

Bestaan er gezichtsverzorgingsproducten met een beschermingsfactor?

Ja, een gezichtsverzorgende crème met SPF beschermt uw huid tegen veroudering en is vooral in de zonnige maanden een must. Gaat u langer van de zon genieten dan is het raadzaam om een speciaal zonproduct te gebruiken.

Hoe lang kan ik een geopend zonneproduct bewaren?

De gebruiksduur van een geopend zonneproduct leest u op de verpakking. De periode na eerste opening wordt aangeduid met een specifiek symbool: een geopend potje gevolgd door een getal en de letter M (12M betekent bijvoorbeeld dat het product, onder normale bewaaromstandigheden, optimaal te gebruiken is tot 12 maanden na opening). Om de doeltreffendheid van het product te waarborgen, mag u het niet te lang in de volle zon of warmte laten staan.

Kan ik parfum gebruiken als ik de zon in ga?

Sommige parfumstoffen kunnen overgevoeligheidsreacties veroorzaken bij blootstelling aan zonlicht. Gebruik daarom liever geen parfum wanneer u in de zon gaat.

Ben ik met gebruik van een zelfbruinend product beschermd tegen de zon?

Die bruine kleur krijgt u dankzij de inwerking van DHA (dihydroxyaceton), dat de huid aan de oppervlakte bruin kleurt zonder een beroep te doen op het natuurlijke beschermingssysteem van de huid. Het biedt dus geen bescherming tegen de schadelijke effecten van de zon. In geval van blootstelling aan zonlicht is het absoluut noodzakelijk om u te beschermen met een anti-zonnebrandproduct aangepast aan uw huidtype. Er zijn producten op de markt die niet alleen een beschermende, maar ook een zelfbruinende werking hebben.

Ik ben allergisch voor de zon; kan een zonneproduct mij helpen?

In dat geval kunt u het beste zonlicht vermijden. Aangezien zonneallergie hoofdzakelijk te wijten is aan UV-A-stralen, kiest u voor zonproducten die UV-A-filters bevatten en een hoge of zeer hoge bescherming bieden. In geval van een allergische huidreactie na blootstelling aan zonlicht is het aanbevolen om een arts te raadplegen. Deze zal een diagnose stellen en aangeven welke maatregelen u kunt treffen.

Overig

Wat zijn UV-filters?

UV-filters zijn ingrediënten die de huid beschermen tegen UV-straling door middel van absorptie (organische filters), reflectie (anorganische filters) of een combinatie van de twee. Alle UV-filters die in cosmeticaproducten worden gebruikt, worden eerst beoordeeld op veilig gebruik door het onafhankelijk wetenschappelijk comité van de Europese commissie. Als ze door de commissie zijn goed gekeurd, komen ze op een positieve lijst met UV-filters.

Wordt er nanotechnologie gebruikt in zonnecosmetica? Waarom?

In sommige zonnecosmetica wordt nanotechnologie gebruikt (via de toevoeging van titaandioxide en/of zinkoxide in nanovorm) wegens de voordelen die de toepassing biedt voor de gebruiker. Het minuscule formaat van de nanodeeltjes heeft namelijk als voordeel dat door de kleine afmeting van de stof het totale werkzame oppervlak groter is per volume-eenheid. Onderzoek heeft aangetoond dat traditionele organische filters (die de uv-straling absorberen) in combinatie met titaandioxide voor een veel betere bescherming zorgen. Daarnaast zorgen de kleine deeltjes voor beter smeerbare producten en een betere verdeling van de deeltjes op de huid waardoor er geen witte strepen/waas zichtbaar zijn.

Hoe weet ik of er nanodeeltjes in mijn zonneproduct zitten?

Wanneer er titaandioxide of zinkoxide in het product zit, kunt u er vrijwel vanuit gaan dat dit nanomaterialen zijn. In de toekomst zal op cosmeticaproducten worden vermeld als er nanomateriaal in zit. Fabrikanten krijgen tot 11 juli 2013 de tijd om hun etiketten aan te passen. Door de toepassing van deze regels loopt de Europese cosmetica-industrie voorop als het gaat om transparantie over het gebruik van nanomaterialen.

Hoe wordt het veilig gebruik van producten gecommuniceerd?

Natuurlijk wordt dit uitgebreid getest door de industrie, die er zelf het grootste belang bij heeft dat uitsluitend veilige producten op de markt komen. Daarnaast gelden er voor cosmetica zeer strenge wettelijke regels. Die regels staan in Nederland in het Warenwetbesluit Cosmetische Producten en dat besluit is rechtstreeks afgeleid van de Europese Cosmeticarijlijn.

Het uitgangspunt van al deze regels is dat een product alleen op de markt gebracht mag worden als het veilig is. En een product is veilig als de ingrediënten in de gebruikte concentratie (en bij gebruik

voor het doel waarvoor het is bestemd) geen gezondheidsrisico's veroorzaken. Dit wordt bekeken op basis van een wetenschappelijke risicobeoordeling.

Om bij het voorbeeld van titaandioxide te blijven: voor de volksgezondheid is het niet interessant of deze stof in zichzelf risico's oplevert. Het gaat om de wijze waarop ze wordt gebruikt. Titaandioxide is uitgebreid getest in cosmetica. Onafhankelijk onderzoek bij normale en bij beschadigde huid heeft al vele jaren geleden aangetoond dat de stof niet of nauwelijks door de huid wordt opgenomen. Bij gebruik in cosmetica vormt titaandioxide dus geen gezondheidsrisico. Integendeel, het levert juist een bijdrage aan de bescherming van de gezondheid door het voorkomen van huidkanker.

Wat is er wettelijk geregeld voor het gebruik van nanomaterialen?

In de Cosmeticaverordening (de nieuwe cosmeticawetgeving die de huidige Cosmeticarichtlijn vervangt en vanaf 11 juli 2013 van toepassing is) zijn eisen opgenomen voor het veilig gebruik van nanodeeltjes in cosmetica:

- Alleen toegelaten nanodeeltjes mogen worden gebruikt en nieuwe nanodeeltjes moeten genotificeerd worden voor marktintroductie;
- Een uitgebreide veiligheidsbeoordeling is verplicht, die voor marktintroductie beoordeeld (kan) worden;
- Nanomaterialen in cosmeticaproducten moeten worden vermeld in de ingrediëntendeclaratie.

De Verordening is vanaf 11 juli 2013 van toepassing.