

Verstandig van de zon genieten



Als de zon schijnt zijn we goed gehumeurd, zitten terrassen vol en spelen kinderen buiten. Een beetje zon is goed voor ons. Het geeft niet alleen dat goede gevoel, maar zorgt ook voor een bruin tintje én de aanmaak van vitamine D. Zorg wel voor een goede bescherming tegen UV-straling. Lees verder hoe u dat het beste kunt doen.

Verstandig van de zon genieten

Wanneer we langer in de zon zijn, is het belangrijk om onze huid en die van onze kinderen goed te beschermen tegen de zon. Te veel ultraviolette-straling (UV-straling) uit het zonlicht heeft schadelijke gevolgen. Dit uit zich door een verbrande, pijnlijke huid en op langere termijn een vroegtijdige veroudering van de huid (rimpels) én het risico op huidkanker.

Hoe vaker iemand in zijn leven door de zon verbrandt, hoe groter de kans om later huidkanker te krijgen. Waren er in het jaar 2000 ongeveer 21.000 nieuwe gevallen van huidkanker, in 2015 komt dat aantal volgens KWF Kankerbestrijding naar schatting uit op 37.000. De forse toename heeft te maken met de toegenomen populariteit van zonnebaden en zonvakanties in de afgelopen jaren. U bent zelf verantwoordelijk voor uw eigen gezondheid en doet er goed aan op te letten dat u niet verbrandt!

Verstandig in de zon

Zonproducten met UV-bescherming beschermen tegen de schadelijke effecten van te veel

UV-straling. Ze bevatten UV-filters waardoor minder UV-straling de huid bereikt. Bij overdaad aan zon veroorzaakt UV-A-straling vroegtijdige huidveroudering. UV-B-straling is verantwoordelijk voor het verbranden van de huid.

Bij het risico op huidkanker spelen zowel UV-A als UV-B-straling een rol. Het is belangrijk dat zonproducten de huid beschermen tegen beide soorten straling. Bij gebruik van een zonproduct wordt u op een beschermde wijze bruin. Dit gebeurt geleidelijker, waardoor u vaak egaaler, mooier en langer bruin wordt.

UV-A → Aging (veroudering)
UV-B → Burning (verbranding)

Alle zonproducten beschermen tegen UV-B-straling. Dit wordt op het etiket aangegeven met een SPF (Sun Protection Factor). Sinds kort wordt er op de verpakking ook de beschermingscategorieën aangegeven: 'laag', 'gemiddeld', 'hoog' en 'zeer hoog'. Daarnaast kunt u op het zonproduct ook het UV-A-logo aantreffen. Dit betekent dat het zonproduct uw huid ook beschermt tegen UV-A-stralen. U kunt dus een bewuste keus maken voor een product.

De meeste zonproducten bieden bescherming tegen UV-A- en UV-B-straling. Het kan ook zijn dat u producten aantreft zonder het logo maar die wel bescherming tegen UV-A bieden. De UV-A-bescherming staat dan op het etiket vermeld.

Regelmatig herhalen

Om goed beschermd te zijn, is het belangrijk om het zonproduct royaal aan te brengen, en dat regelmatig te herhalen. Hoe vaak is afhankelijk van uw huidtype, de weersomstandigheden en het gekozen zonproduct.

Beschermingsklassen

Beschermingsklasse	SPF/UV-B-factor	UV-A-bescherming
Lage bescherming	6 10	UVA
Gemiddelde bescherming	15 20 25	UVA
Hoge bescherming	30 50	UVA
Zeer hoge bescherming	50+	UVA



Kies altijd een zonproduct met een UV-bescherming op basis van uw huidtype en de omstandigheden waarin u zich aan de zon blootstelt. Het onderstaande schema kan u helpen om de juiste keuze te maken. De zomer- en winterzon vragen om een ander soort product, hierover kan het winkelpersoneel u adviseren.

Waar gaat u zonnen?	Matige blootstelling (bewolkte hemel, ochtend/late middag)	Aanzienlijke blootstelling (stranden, buitenactiviteiten)	Extreme blootstelling (gletsjers, tropen)
Wat is uw huidtype?*			
Huidtype 1 - Zeer lichte gevoelige huid - Verbrandt zeer snel - Wordt niet bruin	Hoge bescherming + UVA	Zeer hoge bescherming + UVA	Zeer hoge bescherming + UVA
Huidtype 2 - Lichte huid - Verbrandt snel - Wordt langzaam bruin	Gemiddelde bescherming + UVA	Hoge bescherming + UVA	Zeer hoge bescherming + UVA
Huidtype 3 - Licht getinte huid - Verbrandt zelden - Wordt gemakkelijk bruin	Gemiddelde bescherming + UVA	Gemiddelde bescherming + UVA	Hoge bescherming + UVA
Huidtype 4 - Getinte huid - Verbrandt bijna nooit - Bruint goed	Lage bescherming + UVA	Gemiddelde bescherming + UVA	Gemiddelde bescherming + UVA

* Doe de huidtypetest op www.kwfkankerbestrijding.nl/zonnen en ontdek wat uw huidtype is.





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 dient u zich te blijven insmeren. De meeste zonproducten beschermen vrijwel meteen, maar let op de gebruiksaanwijzing: soms is het nodig om u al enige tijd voor het zonnen in te smeren. Een volwassene dient ongeveer een handvol zonproduct per keer aan te brengen om het hele lichaam in te smeren. Onderzoek toont aan dat gebruikers te

- Vermijd de zon op het heetst van de dag, als de zon het sterkst is (in Nederland tussen 12 en 15 uur, op winter- of zomervakantie soms al vanaf 11 uur)
- Draag beschermende kleding, petje of zonnehoed en UV-werende zonnebril (met hoge beschermingscategorie en CE-keurmerk)
- Gebruik na het zonnen een aftersunproduct om de huid te verkoelen

weinig van het zonproduct aanbrengen, waardoor de bescherming minder wordt dan op het product is aangegeven. Het gebruik van een zonproduct met UV-bescherming is géén vrijbrief om onbeperkt te zonnen. Geen enkel zonproduct biedt namelijk 100% bescherming. Ook steeds opnieuw insmeren zorgt er niet voor dat u langer in de zon kunt blijven. De tijd die u in de zon kunt blijven, is per persoon verschillend en beperkt. Het is niet verstandig om een hele dag in de zon te gaan liggen.

Kinderen

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 minder snel 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.

Meer informatie

<http://www.drogistensite.nl>
<http://www.cosmetica.nl/>
<http://www.isditproductveilig.nl/>
<http://www.kwfkankerbestrijding.nl/zonnen>
<http://www.vwa.nl>

Deze folder is een uitgave van Centraal Bureau Drogisterijbedrijven en de Nederlandse Cosmetica Vereniging in samenwerking met KWF Kankerbestrijding en met medewerking van Biodermal, Garnier Ambre Solaire, Hannah, L'Oréal Paris Solar Expertise, NIVEA SUN, RoC, en Zwitsal.