

Bescherming tegen de zon

Zon, zonbescherming en zonnebrand. De do's en don'ts

Het is inmiddels wel bij iedereen bekend, een teveel aan zonlicht, en daarmee aan UV-straling, kan schadelijk zijn. Je kunt er door verbranden, het heeft invloed op je immuunsysteem en er bestaat een verhoogde kans op huidkanker. Daarom is het van belang dat je tijd dat je in de zon doorbrengt beperkt en gebruik maakt van een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor.

Uv-straling of zonkracht, hoe zit het ook al weer?

Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) meet voortdurend de hoeveelheid ultraviolette (uv-)straling van de zon: [de zonkracht](#). De zonkracht verschilt van dag tot dag en zelfs van uur tot uur, afhankelijk van bijvoorbeeld de hoeveelheid fijnstof in de lucht. Bij bewolkt weer is de zonkracht soms toch hoog. De zonkracht wordt aangegeven op een schaal van 1 tot 10. Hoe hoger het getal, hoe beter we de huid moeten beschermen tegen verbranding. Je kunt voor Nederland via het KNMI de [zonkrachtverwachting](#) van de volgende dag nakijken. Dan ben je voorbereid!

Tuurlijk, een beetje uv-straling van de zon is goed voor je, want het zorgt ervoor dat ons lichaam vitamine D aanmaakt. Dit draagt bijvoorbeeld bij aan gezonde botten. Je lichaam maakt vitamine D aan zodra je in de zon bent. Voor de meeste mensen met een lichte huid is het voor de aanmaak van vitamine D voldoende om dagelijks 15 - 30 minuten onbeschermd in de zon te zijn met de handen en het gezicht. Het is niet zo dat hoe meer zonlicht je huid krijgt, hoe meer vitamine D er wordt aangemaakt.

Teveel uv-straling is niet goed. Op de lange termijn is zonverbranding de belangrijkste oorzaak van huidkanker. Vooral kinderen zijn hier extra gevoelig voor: **verbranding op jonge leeftijd verdubbelt de kans op het krijgen huidkanker op latere leeftijd.**

Uv-straling op (sub)tropische bestemmingen

Op (sub)tropische bestemmingen schijnt de zon vaker dan in Nederland en is het zonlicht intensiever. Rond de evenaar is de uv-belasting hoger doordat de hoogste zonnestand (loodrecht boven het aardoppervlak) hier bereikt wordt en de ozonlaag dunner is. Hoe dichter je dus naar de evenaar reist, hoe meer uv-straling er is per

vierkante meter.

Bescherming tegen de zon, welke maatregelen kun en wil je nemen?

- Allereerst het gebruik van zonnebrandcrème, veel, vaak en altijd.
 - Smeer de huid in met een zonnebrandcrème met beschermingsfactor van minimaal SPF 30. Ook als je huid al "aan de zon gewend is" en ook als je in de schaduw zit. Hoe lichter het huidtype hoe hoger de beschermingsfactor. Dus, lichte huid minimaal SPF 50.
 - Met een standaardfles van 200 ml hoor je je lichaam slechts 7 keer in te kunnen smeren. Daarna moet deze leeg zijn. Smeer dus meerdere malen per dag.
 - Bij gelijktijdig gebruik van zonnebrandcrème en DEET (muggenwerend middel): eerst de zonnebrandcrème opsmeren. Na een half uur pas DEET aanbrengen. DEET kan de werking van zonnebrandcrème negatief beïnvloeden.
- Blijf in ieder geval op de zonnigste uren van de dag (tussen 11.30-15.30) zoveel mogelijk uit de zon. Dit geldt ook voor de reflectie van zonlicht (bijvoorbeeld onder een parasol op het strand).
- Bedek de huid met lichte luchtige kleding die gemakkelijk vocht opneemt (katoen/linnen). Gebruik een zonnehoed of pet.
- Bescherm je ogen met een zonnebril. Let hierbij op dat de bril een uv-bescherming heeft van 100% of een UV-filter van 400.

Nog een laatste advies.

Check je huid regelmatig. Huidkanker is de meest voorkomende vorm van kanker in Nederland. Wees alert op het ontstaan van plekjes en het veranderen van plekjes. Er zijn diverse apps die daarbij kunnen helpen. Neem bij twijfel direct contact op met je huisarts.

Apps

- Herken vroegtijdig de tekenen: [Skinvision](#) app (gratis voor CZ-verzekerden).
- Persoonlijk zonadvies en een insmeeralert: [UV radar app](#)

Ga voor meer informatie naar:

- [Rivm.nl/UV](#)
- [KWF.nl/zon](#)
- [stichting Melanoom](#)
- [NOS: waarom je nu sneller verbrandt dan in 1980](#)

