



ZONNEN ZONDER ZORGEN

Niets zo zalig als na een ijskoude winter genieten van een weldoend zonnetje. Al blijft het altijd oppassen: ongebreideld zonnekloppen kan heel nare gevolgen hebben op korte en lange termijn. We zetten zeven vaak gehoorde opvattingen over de zon op een rijtje. Maar kloppen ze ook?



De zon is goed voor je.

Juist – Zonlicht stimuleert de aanmaak van vitamine D, nodig om kalk en mineralen uit onze voeding op te nemen. Dat is vooral belangrijk met het oog op een sterk beendergestel. Maar laat dat geen excuus zijn om te liggen bakken: een korte blootstelling aan de zon, zelfs van een beperkt deel van de huid, volstaat om dat effect te bereiken. De zon kan ook een positieve invloed hebben op psoriasis en eczeem. En ook ons gemoed vaart er wel bij. Wetenschappelijke studies hebben een verband aangetoond tussen het aantal dagen zon en het optreden van depressies.



Een beetje roodheid in het begin van je vakantie hoort erbij. Dat rood verandert nadien in bruin.

Niet juist – Bij blootstelling aan de

zon produceert onze huid bij wijze van bescherming melanine. Daardoor ontstaat na verloop van tijd een bruine tint. Blijft u echter te lang in de zon, dan raken de cellen van de opperhuid beschadigd. Daarbij komen stoffen vrij die de bloedvaten

’ Hoe vaker je in je jeugd verbrand bent geweest, hoe groter je risico op huidkanker.

in de onderliggende lederhuid doen uitzetten, met roodheid tot gevolg. Door het zonnebaden geleidelijk op te bouwen, bruint u zonder te verbranden.

— **X** **Wie al een kleurtje heeft, hoeft zich niet meer in te smeren.**

Niet juist – Een bruine huidskleur beschermt maar in lichte mate tegen UV-stralen, vergelijkbaar met de bescherming van een zonneproduct met een heel lage factor. Bovendien voorkomt een gebronsde huid niet de schadelijke langetermijneffecten, zoals vroegtijdige veroudering, rimpels

ook dan moet u zich beschermen. Ook de temperatuur is op zich niet bepalend voor het risico op zonnebrand. Op een koele maar zonnige dag kunt u net zo goed verbranden als op een bloedhete dag. Een fris windje bij mooi weer kan dus bedrieglijk zijn.

X **Als je een waterbestendige zonnecrème gebruikt, hoef je je na het zwemmen niet opnieuw in te smeren.**

Niet juist – Een waterproof zonnecrème mag dan beter blijven zitten dan gewone zonnemelk, na het zwemmen blijft er van het product niet veel over. Zeker als u zich afdroogt, want dan wrijft u de crème er natuurlijk gewoon af. Het nut van waterproof zonnecrème is vooral dat u in het water en bij transpireren beter beschermd bent. Weer aan de kant moet u zich opnieuw insmeren.

’ Zoek tussen 12 en 16 uur de schaduw op of draag kledij en een pet.

en een verhoogd risico op huidkanker. Blijven smeren is dus de boodschap.

✓ **Als een kind verbrandt door de zon, is dat extra schadelijk.**

Juist – Vooral zonnebrand opgelopen tijdens de kindertijd verhoogt sterk het risico op bepaalde vormen van huidkanker op latere leeftijd. Die gevoelige periode duurt tot de leeftijd van twintig jaar. Hoe vaker een kind tijdens zijn jeugd verbrand is geweest, hoe groter de kans dat het als volwassene huidkanker ontwikkelt.

X **Bij bewolkt weer kun je niet bruinen of verbranden.**

Niet juist – Wolken houden maar een deel van de zonnestrallen tegen. Als het licht bewolkt is, bereikt nog altijd 95% van de UV-stralen de aarde. Dus

✓ **Gezond bruinen bestaat niet.**

Juist – Een gebruide huid heeft sowieso schade opgelopen. Die schade kan op lange termijn bijdragen tot de vorming van huidkanker, waaronder ook het maligne melanoom. Het maligne melanoom is een huidkanker die ontstaat uit de pigmentcellen, met andere woorden uit de bruine vlekjes op onze huid. Het is de gevaarlijkste vorm van huidkanker. Door de opkomst van de zuiderse vliegvakanties neemt het aantal gevallen jaarlijks toe. Dat neemt niet weg dat genieten van de zon moet kunnen. Wees gewoon voorzichtig: smeer u elke twee uur rijkelijk in met een zonneproduct met een hoge beschermingsfactor en ga niet zonnebaden op het heetst van de dag. Zoek tussen 12 uur en 16 uur de schaduw op of draag beschermende kleding en een pet. En vooral: voorkom zonnebrand.

