

Zonnebrand die de hele dag beschermt, kan dat eigenlijk wel? - door Dr. Jetske Ultee

Een zonnebrand die je maar één keer per dag hoeft aan te brengen en toch de hele dag beschermt, dat klinkt als een geweldige oplossing. Er zijn merken die dit beloven, maar ik heb er altijd mijn twijfels bij gehad. Waarom zouden andere merken anders adviseren om na zo'n twee uur opnieuw te smeren? Ik heb de vraag voorgelegd aan de kenner op dit gebied, Dr. Jetske Ultee, en zij had absoluut antwoord op de vraag: zonnebrand die de hele dag beschermt, kan dat eigenlijk wel?



Merken als P20 en Vision kun je gewoon bij de [drogist](#) vinden en beloven "all day sun protection" zoals Vision of "once a day sun protection" zoals P20. Ik heb beide producten gekocht en de informatie met Jetske gedeeld, natuurlijk was zij vooral geïnteresseerd in de ingrediëntenlijst. Over de ingrediënten heeft ze heel wat te vertellen, maar ik vind vooral het deel over de UVB vs UVA bescherming erg interessant. Lees vooral even verder...

Hele dag bescherming? Onmogelijk!

In Europa mag er niet meer geclaimd worden dat een zonproduct gedurende de hele dag bescherming geeft. Dat kan namelijk niet; de mate van bescherming is buiten de formulering van een product zeer afhankelijk van je huid en van je bezigheden. Dat fabrikanten dat ook wel weten is terug te vinden op de websites van dergelijke producten (in hele kleine lettertjes). Door een chemische zonfilter in hele kleine deeltjes te knippen zodat deze dieper in de huid dringt ontstaat misschien wel een iets langere werking, maar ook een hogere kans op opname door het lichaam en huidproblemen. Deze techniek wordt nog al eens toegepast bij chemische filters die toch al niet een al te best veiligheidsprofiel hebben! Soms wordt er bij dergelijke producten ook gebruik gemaakt van bestanddelen die zorgen dat de crème beter op de huid "plakt" (zodat het langer blijft zitten). Sommige van deze ingrediënten kunnen huidirritatie veroorzaken.

Het allerbelangrijkste wat je moet weten is dat een langdurige werking van de UVB filter (dat is de factor op de verpakking) niets zegt over de werking van de UVA filter. Sterker nog, in een aantal van die zogenaamde "all-day" producten is de UVA bescherming zeer matig. Een Europees product moet in ieder geval met 1/3 van de UVB bescherming tegen UVA beschermen, maar mijn ervaring is dat veel producten dat maar net halen. Een gevaarlijke situatie want je denkt dus goed beschermd te zijn, maar dat is eigenlijk niet zo. UVA stralen dringen dieper door in de huid dan UVB stralen en zijn zeer schadelijk. Je verbrandt er niet door en wordt dus ook niet door je huid gewaarschuwd! Ga er dus echt nooit van uit dat jouw zonnebrand na 2 uur nog maximaal beschermt. En zelfs maximale bescherming betekent niet dat je voor 100% beschermd wordt tegen zowel UVA als UVB; dat kunnen zonfilters eenvoudigweg niet!!!

Vision

In het product van Vision is Oxybenzone gebruikt. Deze zonfilter staat op mijn lijstje van filters die je beter kunt vermijden (je vindt dit lijstje [hier](#)). Deze filter wordt nog in veel Amerikaanse producten gebruikt omdat ze daar achter lopen met de goedkeuring van nieuwe en veilige zonfilters en dus weinig keus hebben. In Europa zijn er gelukkig meer dan genoeg veilige alternatieven. Oxybenzone is in dit product gecombineerd met Avobenzone (voor de UVA bescherming). Ook is er aan dit product Ethylhexyl methoxycinnamate of Octinoxate toegevoegd. Deze combinatie (Avobenzone + Octinoxate) is berucht om zijn instabiliteit; bij blootstelling aan zonlicht gaat de bescherming snel achteruit. Dit merk je niet, immers, door UVA blootstelling verbrand je niet maar UVA straling is wel zeer schadelijk. Als ik de samenstelling van dit product zie is de verhouding UVA / UVB bescherming ook minimaal, waarschijnlijk net 1/3. Je bent dus zeker niet de hele dag beschermt tegen UVA straling! Ook van Homosalate en Ethylhexyl salicylate is bekend dat ze door de zon afgebroken kunnen worden. Volgens de website van Vision is er bij deze zonnebrand de "lysozome" techniek gebruikt, dat wil zeggen dat de zonnebrandfilters (welke is onduidelijk) in kleine deeltjes geknipt zijn. Daarmee dringen ze dieper in de huid door, dit is gezein het feit dat de veilige en enkele van de gebruikte filters ter discussie staat niet erg gewenst. Zeker niet bij kleine kinderen! Overigens wordt in recente onderzoeken het gebruik van oxybenzone bij kinderen afgeraden. Om al deze redenen zou ik dit product dan ook niet adviseren.



Vision All day sun protection SPF 30 EUR 13,99 (tube 100 ml)

Ingrediënten:
 AQUA, ETHYLHEXYL METHOXYCINNAMATE, HOMOSALATE, BENZOPHENONE-3, ETHYLHEXYL SALICYLATE, BUTYL METHOXYDIBENZOYLMETHANE, POTASSIUM CETYL PHOSPHATE, DICAPRYLYL MALEATE, ALCOHOL DENAT., SORBITOL, ALOE BARBADENSIS EXTRACT, TOCOPHERYL ACETATE, LECITHIN, DIMETHICONE, CETYL ALCOHOL, CARBOMER, TRIETHANOLAMINE, METHYLPARABEN, PROPYLPARABEN. BEVAT OXYBENZON.

Uiterlijke kenmerken	Zonervaring	Maximale tijd in de zon zonder Vision	Met Vision bescherming	Na het zonnen
1 zeer lichte huid, vaak sproeten, rood/roos/blond haar, blauwe ogen	verbrandt zeer snel, wordt riet bruin	5-10 minuten bij zoonkracht 7-8	10 1%-1% 1%-3% 2%-5% 4-8% UVA UVA UVA UVA	After Sun intensive verzorging na het zonnen, geschikt voor alle huidtypen
2 lichte huid, blond haar, grijze/groene/lichtbruine ogen	verbrandt snel, wordt langzaam bruin	10-15 minuten bij zoonkracht 7-8	20 1%-2% 3%-5% 5-7% 8%-10% UVA UVA UVA UVA	
3 licht getinte huid, donker blond tot bruin haar, vrij donkere ogen	verbrandt niet snel, wordt gemakkelijk bruin	20-30 minuten bij zoonkracht 7-8	30 2%-5% 6%-10% >10% UVA UVA UVA UVA	
4 van nature getinte huid, donker haar, donkere ogen	verbrandt bijna nooit, bruint zeer goed	30-45 minuten bij zoonkracht 7-8	50 5-7% >10% >10% UVA UVA UVA UVA	

Let op: Gevoelde toedien tijd is indicatief van aard en afhankelijk van zoonkracht, huidtype en mate waarin uw huid aan een gevoel is. Het is niet mogelijk om de getallen, overschrijft uw huidtype niet en laat uw huid langzaam wennen aan UV-straling. Persoonlijk beschermingsadvies: [www.vision-eu.nl](#)

P20

Nog niet zo lang geleden was de gebruikte zonfilter in P20 PABA. Een ingrediënt dat eigenlijk niet meer in zonnebrandcrèmes toegepast wordt omdat het heel veel huidproblemen veroorzaakt. De nieuwe formulering van het product bevat gelukkig geen PABA meer en ook geen oxybenzone, maar helaas toch ook de wat ongelukkige combinatie van Octinoxate en Avobenzone. En net als bij Vision is Homosalate ook een zombestendig. Gelukkig is er aan dit product ook Uvinul A plus en Uvaorb toegevoegd, dit zijn goede en stabiele UVA beschermers. Helemaal bovenaan de lijst staat alcohol denat, er zit in dit product dus heel veel alcohol. Dit is niet zo fijn voor je huid, zeker niet in de zon. En hou dus rekening met het feit dat de UVA bescherming vermoedelijk nog een heel stuk lager ligt dan de SPF 30 die er op de fles staat. Ook met dit product ben je dus zeker niet de hele dag beschermd tegen de zon.



P20 Once a day sun protection SPF 30 EUR 9,99 (spray 40 ml)

INGREDIENTS (INCI):
 Alcohol Denat., C12-15 Alkyl Benzoate, Octocrylene, Homosalate, Diethylamino Hydroxybenzoyl Hexyl Benzoate, PPG-15 Stearyl Ether, Butyl Methoxydibenzoylmethane, Cyclopentasiloxane, Diethylhexyl Butamido Triazone, Acrylates/Octylacrylamide Copolymer, Hydroxypropylcellulose, Ethylhexyl Methoxycinnamate.



apart! P20 is een complete flesje per keer, dat is dan een dure grap want dit flesje kost EUR 9,99. Mijn advies, gebruik een zonnebrandcrème met veilige en stabiel filters en zo min mogelijk irriterende ingrediënten en smeer deze vaker op. Better safe than sorry!!!! Wil je meer weten over zonnebrand die ik aanraad, lees dan [dit artikel](#) eens door. Mijn blog vind je op [www.jetskeultee.nl](#)



Kijk! Daar hebben we wat aan, Jetske schudt dit dus zo uit haar mouw, ze weet zo enorm veel van ingrediënten, ze is een wandelend naslagwerk! Mijn gevoel was dus terecht, er is geen product dat echt de hele dag goed kan beschermen tegen zowel UVA en UVB straling, dat bestaat simpelweg niet. Er zit dus niets anders op dan gewoon regelmatig te blijven smeren met een goede zonnebrand als je in de zon verblijft, vergeet ook niet voldoende te smeren, bezuinig dus niet op de hoeveelheid!

Gebruik jij ook weleens zo'n product dat de hele dag bescherming belooft? Deel jouw ervaringen gerust hier en wees dus gewaarschuwd, misschien beschermt het wel tegen zonnebrand, maar de UVA straling wordt niet voldoende tegen de gevolgen van dien. Dat vind ik eigenlijk best misleidend, wat vinden jullie?