

# 'Goed smeren tegen de zon is niet makkelijk'

Laatste update: 1 juli 2010 14:43

AMSTERDAM - De Amerikaanse vereniging van Dermatologie adviseert al jaren om dagelijks met een factor van minstens 15 in te smeren. De incidentie van huidkanker neemt namelijk exponentieel toe. Toch lijkt simpelweg insmeren als de zon schijnt niet voldoende.



Foto: NU.nl/Styletoday

Volgens de berekeningen zal de komende 10 jaar een op de 4 Nederlanders geconfronteerd worden met huidkanker. Naar schatting kan de incidentie van huidkanker met meer dan 90% teruggedrongen worden als we ons goed te beschermen tegen de zon.

Dr Jetske Ultee, arts-onderzoeker cosmetische dermatologie: "Om een voorbeeld te geven; als je kind maar een keer flink verbrand dan neemt de kans op het krijgen van een melanoom al met meer dan 50% toe. En zelfs als je niet verbrandt loopt je huid schade op."

En los van een verhoogd risico op het krijgen van huidkanker ontstaat ook 90% van de rimpels en pigmentvlekken door blootstelling aan de zon. Goed insmeren is dus belangrijk. [Ultee](#) geeft daarom advies over wat er in een zonnebrandcrème moet zitten.

## Adviezen

- Zoek in ieder geval een zonnebrandproduct met een UVA en UVB filter. De 'SPF' (sun protection factor) vermeld op de verpakking is de UVB filter. Een goede zonnebrandcrème moet bescherming tegen UVA straling bieden, deze straling is mogelijk nog schadelijker voor je huid.
- Gebruik van een extreem hoge factor is niet nodig, een SPF 15 beschermt tegen 93% van de zonnestrallen, een SPF 30 tegen 97%. Een 100% bescherming bestaat niet. Producten met een hele hoge factoren zijn vaak duurder en vette, het is uit onderzoek gebleken dat mensen hier minder van gebruiken.
- Smeer als je in de zon zit je om de twee uur in. Veel zonnebrandfilters zijn instabiel en werken na enige tijd minder of niet meer.
- Smeer dik. Om de SPF vermeld op het product te krijgen moet je 2 mg per centimeter aan brengen. Voor je gezicht isat een ongeveer een halve theelepel. Voor je armen en benen 4 eetlepels en voor je romp nog eens 2 eetlepels. En de bescherming neemt bij een dunnere laag exponentieel af.
- Goede zonnebrandfilters zijn zinkoxide en titaniumdioxide en het relatief nieuwe Tinosorb S (op ingrediëntenlijst vermeld als bis-ethylhexyloxyphenol methoxyphenyl triazine) en Tinosorb M (op ingrediëntenlijst vermeld als bisoctrizolemethylene bis-benzotriazolyl tetramethylbutylphenol). Voor kleine kinderen zijn de "ouderwetse" crèmes die een witte waas achterlaten het meest geschikt.

## Genieten

Buiten gebruik van zonnebrandcrèmes zijn er natuurlijke een heleboel andere maatregelen die je kunt treffen. Je kunt je beschermen met kleding, petten en zonnebrillen en natuurlijk de zon tijdens de heetste uren van de dag vermijden. Er bestaan zelfs wasmiddelen om je kleding een hogere SPF te geven.

"Maar", zo zegt Ultee, "vergeet door dit alles niet af en toe moet gewoon te genieten van de zon!"