

ONZE DESKUNDIGE
VOOR DIT ARTIKEL:



Dr. Jetske Ultee,
dermatoloog,
zondeskundige en
oprichter van de
stichting Sunwiser,
www.smeerjein.nl

Verbrand! En nu?

Zonnestralen kunnen je huid **flink** beschadigen. Dus ben je verbrand, ga dan **direct** aan de slag met *damage control*.

TEKST: LOES VAN DE MOSSELAAR | BEELD: HOLLANDESE HOOGTE, SHUTTERSTOCK

Hoe verbrandt de zon je huid?

Zonlicht bevat verschillende typen uv-straling: C, A en B. UVC bereikt de aarde niet. UVA zorgt voor schade op langere termijn zoals huidveroudering. UVB laat je huid verbranden. Deze straling dringt door in de opperhuid, die zich vervolgens beschermt door dikker te worden en melanine aan te maken – een organisch pigment dat je huid een bruine kleur geeft. Dr. Jetske Ultee: "De bruine kleur is al een teken van schade, maar kleurt de huid rood, dan is deze ernstig verbrand. Gelukkig kun je in de eerste 12 tot 24 uur nog veel doen om de schade te beperken."

1 probleem 4 oplossingen

Verkoeling

WANNEER KIES JE HIERVOOR?

Als de huid gloeit en pijnlijk is. De huid koelen is essentieel om de hitte uit je lichaam weg te nemen. Dat gaat bijvoorbeeld goed met koude kompressen.



HOE DOE JE DAT?

Drenk de kompressen in melk en water. De proteïnen in de melk helpen de huid te herstellen. Ook afgekoelde verse groene thee of aloë vera-extract kunnen de huid tot rust brengen. Dr. Jetske Ultee: "Kleine kinderen kun

je beter insmeren met koude yoghurt. Zij hebben vaak niet het geduld om de kompressen op de huid te laten liggen."

Pijnstillers

WANNEER KIES JE HIERVOOR?

Als je veel last hebt van de verbranding, kun je pijnstillers zoals ibuprofen, diclofenac, naproxen of aspirine slikken. Houd je daarbij wel aan de adviezen die vermeld staan in de bijsluiting.



HOE DOE JE DAT?

Pijnstillers hebben een ontstekingsremmende werking en laten de roodheid en warmte verdwijnen. Neem ze in naar behoefte en volgens het advies in de bijgesloten informatie. Stop met het gebruik van deze

medicijnen zodra de pijn en roodheid zijn verminderd of verdwenen.

Aftersun

WANNEER KIES JE HIERVOOR?

Na het koelen van de verbrande huid. Zonverbranding zorgt voor veel vrije radicalen, agressieve schadelijke stoffen. Deze stoffen kunnen de huid versneld verouderen en uiteindelijk leiden tot huidkanker.



HOE DOE JE DAT?

Direct na het koelen kun je de huid insmeren en verzorgen met een crème of speciale aftersun die antioxidanten bevat. Vermijd een te vette crème, want die houdt de warmte in de huid juist vast.

FEITEN EN CIJFERS

- › Naar schatting is ongeveer negentig procent van de huidkankergevallen te voorkomen.
- › Eén keer flink verbranden in je kindertijd verdubbelt het risico om later melanoom (huidkanker) te krijgen.
- › Kinderen die drie weken per jaar op vakantie gaan in een zonnig klimaat, hebben later twee keer zoveel kans op huidkanker.

Antioxidanten

WANNEER KIES JE HIERVOOR?

Meteen na een zonverbranding. Dr. Jetske Ultee: "Antioxidanten zijn stoffen die je cellen beschermen tegen agressieve vrije radicalen. Ze worden ook steeds vaker in (zonnebrand)crèmes gestopt. Sommige wetenschappers zeggen dat antioxidanten



misschien wel de zonnefilters van de toekomst zijn. Ze blijken namelijk een belangrijke rol te spelen bij het beschermen van je huid tegen zonschade. Je kunt dan bijvoorbeeld denken aan ingrediënten zoals vitamine C en vitamine-E, maar ook aan niacinamide."

HOE DOE JE DAT?

Groente en fruit zijn belangrijk na een zonverbranding. Eet deze dus extra veel. Voorbeelden van antioxidantenleveranciers zijn tomaten, citrusvruchten, bessen, zoete aardappel, peterselie, spinazie en gedroogd fruit. Ook groene thee drinken levert veel antioxidanten.