

# Een aftersun na het zonnen, nodig of niet?

Over geen enkel onderwerp binnen de huidverzorging heb ik zoveel geschreven als over het gebruik van een antizonnebrandcrème. En als je de bladen en winkels mag geloven, kan een aftersun ook zéker niet ontbreken! Maar wat is een aftersun en welke ingrediënten bevat een dergelijk product nou eigenlijk?

Tekst: dr. Jetske Ultee

## Waarom een aftersun?

De zon vormt in je huid vrije radicalen die uiteindelijk kunnen leiden tot huidveroudering en huidkanker. Die vrije radicalen kan je dus maar beter kwijt dan rijk zijn! Hoewel er in je huid van nature antioxidanten aanwezig zijn om die vrije radicalen weg te vangen, ontstaat er door factoren als blootstelling aan zon, roken, milieuvuiling en ouderdom snel een tekort. Reden genoeg om ervoor te zorgen dat dit tekort zo snel mogelijk wordt aangevuld. Als je regelmatig in de zon komt, is het ook belangrijk je huidbarrière te herstellen en daarmee het vochtgehalte van de huid aan te vullen. Doe je dit niet, dan zal je huid droger worden, zijn elasticiteit verliezen en kleine rimpeltjes gaan vertonen. Reden genoeg om een aftersunproduct te gaan gebruiken!

## Welke ingrediënten wel?

Een aftersun zou kalmerende ingrediënten en antioxidanten moeten bevatten die de vrije radicalen in je huid wegvangen. Er zijn ook een heleboel plantaardige ingrediënten die dit kunnen, bijvoorbeeld groene en witte thee. Is je huid ondanks de zonbescherming een beetje verbrand, dan kunnen kalmerende stoffen als zoethoutwortelextract (glycyrrhiza glabra), Aloë vera, of beta-glucan wonderen doen. Verder is het ook belangrijk het vochtgehalte van de huid aan te vullen. Anders zal je huid uitdrogen. Dit kun je voorkomen door het gebruik van ingrediënten als niacinamide, hyaluronzuur of glycerine.

## Welke liever niet..

Er zijn ook enkele ingrediënten die ik liever niet in aftersunproducten terugzie. Ze kunnen de huid irriteren en zelfs huidveroudering in de hand werken. Dit zijn ingrediënten, zoals parfum, geurstoffen - onder andere linalool, geraniol, citronellol -, gedenatureerde alcohol (alcohol denat.), citrusextracten van sinaasappel, grapefruit en limoen, en natuurlijke ingrediënten, zoals lavendel en rozemarijn. Check de ingrediëntenlijst dus goed!

## (Smeer)tips

- Zoek de schaduw op tussen 12:00 en 15:00 uur.
- Breng voldoende zonnebrandcrème aan; minstens een halve theelepel voor het gezicht.
- Smeer je huid om de twee uur opnieuw in.
- Smeer jezelf ook opnieuw in als je net hebt gewonnen; zonfilters verliezen hun werkzaamheid als ze in contact komen met vocht.
- Bescherm jezelf ook met een hoed, pet of zonnebril.
- Omdat antioxidanten ook erg belangrijk zijn in een 'gewone' dag- of nachtcrème, zou het heel goed kunnen dat jij je aftersun al in huis hebt!

## Mooi velletje

Nou, met deze tips moet het lukken om met een mooi velletje de zomer door te komen en ziet jouw huid er ook na de zomer nog mooi en stralend uit!

## Ik wens iedereen een hele fijne vakantie!

Groetjes, Jetske

*Jetske is onderzoeksarts cosmetische dermatologie, daarnaast heeft Jetske haar eigen huidverzorgingslijn, Uncover Skincare, en heeft ze haar allereerste boek uitgebracht: Dr. Jetske's Huidboek. In 2013 werd de campagne Smeer je in! gelanceerd*

