



Bescherming is nodig, maar vergeet ook niet te genieten als je op het terras zit. FOTO: ANP

‘Dat is fantastisch nieuws’

De verkoop van UV-werende kleding in Nederland stijgt. Wat vindt u daarvan?

„Dat is fantastisch nieuws! In Azië en Australië zie je dergelijke UV-beschermende kleding al jaren; gelukkig kom ik het nu ook steeds vaker tegen op de Nederlandse stranden.”

Is alleen smeren niet voldoende?

„Smeren helpt om je huid te beschermen tegen zonschade, maar je moet je realiseren dat dit nooit 100 procent bescherming geeft. En zeker als je veel zwemt of geneigd bent om je huid niet dik genoeg of te weinig in te smeren, geeft UV-werende kleding extra veiligheid. UV-werende kleding beschermt daarbij in de regel ook goed tegen UV-A-straling, dit doen zonnebrandcrèmes over het algemeen onvoldoende.”

Is een gewoon T-shirt niet voldoende?

Dr. Jetske Ultee, onderzoeksarts cosmetische dermatologie:

„Met gewone kleding kun je je huid ook beschermen tegen UV-straling, maar hou er rekening mee dat de beschermingsfactor sterk afhangt van de kleur en het materiaal van je kleding. Een wit T-shirt geeft bijvoorbeeld maar een SPF₃ tot 5, is het T-shirt nat dan gaat de UV-bescherming nog verder omlaag. Ga dus juist niet met een wit shirt in de zon als je bent verbrand. Hoe donkerder, dichter geweven, stugger en dikker de stof, hoe beter het beschermt.”

Kun je je ooit helemaal beschermen?

„Het beste dat je kunt doen, is een combinatie van verschillende maatregelen. Smeer je ‘volgens de regels’ in met een goede zonnebrandcrème,

zoek in ieder geval tussen 12:00 en 15:00 uur de schaduw op, bescherm je ogen met een zonnebril, draag een pet of een hoed en beschermende kleding. In Australië mogen kinderen op school zelfs niet buitenspelen als ze korte mouwen of een te korte broek aan hebben. Ook moet daar altijd een pet worden gedragen.”

Moeten we bang zijn voor de zon?

„Nee hoor, we worden er blij van en het is goed voor onze vitamine D-voorraad. Blootstelling aan de zon is een cumulatief risico. Net als roken en drinken van alcohol merk je niet direct de gevolgen en die ene keer zonder bescherming in de zon is niet goed, maar ook niet het einde van de wereld. Als je op een terrasje zit en je bent je SPF vergeten, geniet dan vooral gewoon lekker van je lunch en je glaasje wijn!”