
VERSTANDIG ZONNEN

Er wordt veel gezegd en geschreven over zonlicht en zonnebaden, over het gebruik van zonnebanken en van zonnebrandcrèmes (ook wel: antizonnebrandcrème of zonnemelk). In deze folder komt een aantal veel gestelde vragen aan bod, over de goede en minder goede kanten van blootstelling van de huid aan ultraviolet (UV) licht.

WAT WORDT ER BEDOELD MET HUIDTYPES ?

Mensen met een licht huidtype verbranden sneller dan de donkere types. Men onderscheidt gewoonlijk 6 huidtypes:

1. verbrandt zeer snel, wordt niet of nauwelijks bruin
2. verbrandt snel, wordt langzaam bruin
3. verbrandt niet snel, wordt gemakkelijk bruin
4. verbrandt bijna nooit, bruint zeer goed (mediterrane/Middellandse Zee huidtypes)
5. verbrandt nooit, van nature een donkere huidskleur (Aziatische huidtypes)
6. verbrandt nooit, van nature een zeer donkere huidskleur (zwarte huidtypes)

WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN ECHT ZONLICHT EN EEN ZONNEBANK ?

Zonlicht bestaat uit infrarood licht (dat we voelen als warmte), zichtbaar licht en ultraviolet (UV) licht. Het ultraviolette gedeelte wordt, afhankelijk van de golflengte, in 3 soorten onderverdeeld: UVA (400-320 nm), UVB (320-290 nm) en UVC (290-200 nm). Hoe korter de golflengte, hoe schadelijker voor de huid. UVC is dus het schadelijkst, maar wordt volledig uit de dampkring gefilterd door de ozonlaag. UVB dringt door tot in de opperhuid en UVA tot in de lederhuid. Zonlicht bestaat voor meer dan 95% uit UVA en een klein deel UVB. Zonnebanken stralen vooral UVA uit en een heel klein beetje of zelfs geen UVB. Zonnebanken hebben dus grotendeels dezelfde eigenschappen als natuurlijk zonlicht.

IS EEN GEZOND KLEURTJE OOK ECHT GEZOND ?

Een zongebruinde huid wordt dikwijls gezien als een teken van gezondheid, bijvoorbeeld omdat het kan betekenen dat je veel in de "gezonde buitenlucht" bent geweest. Vooral vroeger betekende een bleke huidskleur dikwijls dat iemand ziek was of bijvoorbeeld bloedarmoede had.

Zodra zonlicht op de huid komt, ontstaat er een ontstekingsreactie en een beschadiging van de huidcellen, inclusief het erfelijk materiaal (DNA) in die cellen. Het bruinen van de huid is een beschermingsreactie tegen die door UV-licht veroorzaakte beschadiging. Als een huid zongebruind is, is er dus altijd ook schade aan cellen of DNA opgetreden. Een zongebruinde huid is dus in feite een zonbeschadigde huid.

Een "gezond kleurtje" is dus - in elk geval voor de huid zelf - niet altijd echt gezond.

BESCHERMT EEN ZONNEBANK KUUR VÓÓR DE VAKANTIE TEGEN VERBRANDEN ?

UVA-licht zorgt voor een relatief snelle bruining door een verandering in het al aanwezige huidpigment (melanine). Dit is zogenoemde directe pigmentatie, maar deze duurt slechts enkele uren en geeft weinig bescherming. Veel belangrijker is de bruining die pas na 3 dagen ontstaat door toename en snellere verspreiding van het pigment in de opperhuid. Deze vertraagde bruining wordt veroorzaakt door UVB-licht. Tegelijkertijd wordt de opperhuid dikker onder invloed van UVB-licht en dat geeft extra bescherming tegen zonlicht.

Aangezien zonnebanken voornamelijk UVA-licht uitstralen en vrijwel geen UVB-licht, beschermen zonnebanken niet tegen zonverbranding.

JE MOET TOCH EERST VERBRANDEN VOORDAT JE BRUIN KUNT WORDEN ?

Verbranding door langdurig zonnebaden wordt praktisch alleen door UVB-licht veroorzaakt, vandaar dat bijna alle zonnebrandmiddelen UVB-filters bevatten. UVA-stralen leiden veel minder snel tot verbranding, maar werken wel in op de pigmentcellen van de huid, waardoor men ook bruin kan worden. Maar de mensen met een lichtere huidskleur (huidtypen I, II en sommigen met type III) moeten eerst rood worden, voordat ze bruin willen worden. Alleen bij de hogere huidtypen wordt het bruiningsproces in gang gezet zonder tekenen van verbranding. Mensen met een lichte huid moeten dus eerst in enige mate verbranden voordat ze bruin kunnen worden.

KAN DE HUID VERBRANDEN ALS HET BEWOLKT IS OF WANNEER JE ONDER EEN PARASOL BLIJFT ?

Ongeveer 80% van de zonnestralen gaat door wolken of mist heen, zodat je ook bij bewolkt weer gemakkelijk kunt verbranden. Een strandparasol houdt 40 tot 50% van de UV-stralen tegen, terwijl de rest van de straling via reflectie en verstrooiing de huid bereikt. Bovendien laat een parasol ook straling door, afhankelijk van het soort stof (bijvoorbeeld nylon laat UVB door).

Zelfs bij bewolking of bij gebruik van een parasol kan de huid dus nog verbranden.

WAT IS HET EFFECT VAN SNEEUW, WATER EN ZAND OP VERBRANDEN ?

Water, zand en sneeuw reflecteren het zonlicht (zand 20%, sneeuw zelfs 80%), waardoor meer UV-straling de huid bereikt en er dus sneller verbranding optreedt. In het hooggebergte is de lucht bovendien ijler, waardoor verbranding nog gemakkelijker ontstaat. Omdat de zonkracht toeneemt met de hoogte, is het belangrijk om tijdens een verblijf in de bergen een zonnebrandmiddel te gebruiken met een aanzienlijk hogere beschermingsfactor (bijvoorbeeld met een factor die 2x of 3x zo hoog is als wat op zeeniveau wordt gebruikt).

Ook tijdens het zwemmen kan de huid verbranden, omdat UV-licht gemakkelijk door helder water doordringt.

Bovendien spoelen zonnebrandcrèmes in het water (deels) van de huid af.

Sneeuw, water, zand en verblijf in de bergen vergroten dus de kans op verbranden.

WAT ZIJN DE NADELIGE EFFECTEN VAN (KUNSTMATIG EN NATUURLIJK) ZONLICHT ?

Een onmiddellijk effect van teveel UV-licht op de huid is verbranding, waarbij een pijnlijke roodheid ontstaat en soms zelfs blaren. Dit wordt veroorzaakt door UVB-licht. Door verbrandingen, maar ook door herhaalde (chronische) en overmatige zonblootstelling wordt de kans op het ontstaan van huidkanker groter. Het gaat daarbij om een verhoogd risico op een basaalcelcarcinoom of een plaveiselcelcarcinoom en in mindere mate ook op een melanoom (zie ook de gelijknamige folders).

Een ander langetermijneffect van overmatige blootstelling aan UV-licht, is versnelde huidveroudering. Dit wordt vooral veroorzaakt door UVA-licht, dat het elastische bindweefsel van de lederhuid beschadigt. Hierdoor wordt de huid dikker en stugger en ontstaan diepe rimpels. Bovendien gaat dit gepaard met een wat gele verkleuring van de huid, rode en bruine vlekken en een onregelmatige pigmentatie (donkere en lichte confetti-achtige vlekjes).

Mensen met een lichte huidskleur zijn het gevoeligst voor al deze veranderingen.

Behalve de huid, kunnen ook de ogen schade lijden door UV-licht. De directe beschadiging van het hoornvlies heet sneeuwblindheid of las-ogen. Na enkele tientallen jaren overmatige UV-blootstelling kan staar optreden. Dat is een blijvende vertroebeling van de lens van het oog.

HOE KAN MEN ZICH HET BESTE TEGEN DE ZON BESCHERMEN ?

De beste en meest logische manier om huidbeschadiging door de zon te voorkómen, is het mijden van sterk, direct zonlicht. Uit de zon blijven dus; in Nederland vooral tussen 11.00 en 15.00 uur. Dichter bij de evenaar neemt de hoeveelheid UV-licht toe. Ook op het water, in de sneeuw en op droog zand is de straling vanwege de reflectie sterker.

Het dragen van wijde kleding met lange mouwen en een breed gerande hoed of pet beschermt goed tegen de zon. Kleding die goed tegen de zon beschermt, is dicht geweven. Met een simpele test is dit na te gaan. Houd een kledingstuk tegen sterk licht. Als er nog lichtpuntjes te zien zijn, kan de bescherming tegen zonlicht te laag zijn. Donkere kleding voelt wellicht warmer aan, maar is wel veiliger, want het absorbeert meer licht en dus ook meer UV-straling.

De ogen moeten worden beschermd met een goede zonnebril, die zowel UVA- als UVB-licht tegenhoudt. Deze UV-bescherming wordt veroorzaakt door een speciaal laagje dat op de glazen wordt aangebracht en heeft niets te maken met hoe donker de glazen zijn. Een goede zonnebril hoeft niet duur te zijn, maar geeft wel altijd de mate van UV-bescherming aan. Een bril die van gewoon glas is gemaakt filtert wel UVB maar geen UVA. Daardoor kan staar ontstaan. In de bergen en vooral tijdens wintersport moeten ogen ook goed van de zijkanten beschermd worden.

KAN JE MET ZONNEBRANDCRÈME ONBEPERKT IN DE ZON ?

Zonnebrandcrèmes zijn niet bedoeld om langer in de zon te kunnen blijven, maar om extra bescherming te bieden op momenten dat zonlicht niet vermeden kan worden. Zonnebrandmiddelen bevatten stoffen (filters) die UV-straling absorberen of weerkaatsen. Op een zonnebrandmiddel staat meestal een Sun Protection Factor (SPF), die kan variëren van 2 tot 50+. Deze beschermingsfactor is het aantal keer waarmee de verblijfsduur in de zon kan worden vermeerderd zonder te verbranden. Alle zonnebrandmiddelen met een hogere SPF bevatten stoffen die als een barrière werken, zoals zinkoxide of titaniumdioxide.

Mensen met een lichte huid kunnen bijvoorbeeld maar vijf minuten in de zon zitten zonder te verbranden. Met beschermingsfactor 2 kunnen deze mensen dan tien minuten in de zon blijven en met beschermingsfactor 12 een uur. Bedenk wel dat de beschermingsfactor alleen op de bescherming tegen UVB-licht slaat! Pas sinds kort vermeldt een aantal fabrikanten ook een beschermingsfactor tegen UVA-licht, maar deze bescherming is nooit zo goed als de bescherming tegen UVB-licht. Bovendien is gebleken dat mensen veel minder van een zonnebrandmiddel gebruiken dan de bedoeling is. Door het aanbrengen van een te dunne laag op de huid is de feitelijke bescherming minder dan van de beschermingsfactor die op de verpakking staat aangegeven. In het algemeen wordt aanbevolen om tenminste een factor 15 te gebruiken. Maar zelfs met een zonnebrandmiddel kan men dus niet onbeperkt in de zon blijven.

HOE VAAK PER DAG MOET EEN ZONNEBRANDCRÈME WORDEN AANGEBRACHT ?

De beschermingsfactor (SPF) die op een zonnebrandmiddel vermeld staat, geldt alleen als het voldoende dik op de huid wordt gesmeerd. Voor een gemiddeld persoon is dat ongeveer 35ml per keer. Uit onderzoek is gebleken dat de huid het beste tegen UV-stralen wordt beschermd als het zonnebrandmiddel 15 tot 30 minuten van tevoren zo egaal mogelijk wordt gesmeerd. Heel belangrijk is om dit na een halfuur of een uur te herhalen. Daarna moet het middel opnieuw worden aangebracht na bijvoorbeeld zwemmen, hevige transpiratie en afdrogen. Zonnebrandmiddelen die goed aan de huid kleven, zoals de wat vette watervaste middelen, werken effectiever dan de heel dunne, die gemakkelijk van de huid afspoelen. Verder is het zo, dat vooral de stoffen die tegen UVA-licht beschermen, inactief gemaakt worden door het zonlicht en dus na enige tijd niet goed meer werken. Het advies is dan ook om zonnebrandcrèmes meerdere malen per dag te smeren.

HOE WORDEN BABY'S EN KINDEREN HET BESTE TEGEN DE ZON BESCHERMD ?

De huid van kleine kinderen is gevoeliger dan die van volwassenen en moet dus goed beschermd worden. Bovendien zijn de hoeveelheid zonlicht en vooral het aantal zonverbrandingen die op de kinderleeftijd ontstaan, bepalend voor het risico op huidkanker op latere leeftijd. Bescherm baby's tot 6 maanden zo goed mogelijk tegen direct zonlicht. Dit houdt in dat ze het beste zoveel mogelijk uit de zon moeten worden gehouden (zeker tussen 11.00 en 15.00 uur). Verdere bescherming kan door middel van bijvoorbeeld kleding, hoedjes en parasollen. De gebruikte stoffen moeten dicht geweven zijn en armpjes en benen bedekken. Er wordt geadviseerd om bij baby's tot 6 maanden géén zonnebrandcrèmes te gebruiken. Voor kinderen van 6 maanden en ouder gelden in principe dezelfde regels als voor volwassenen, dus op het heetst van de dag uit de zon blijven, wijde kleding met lange mouwen en een hoedje of pet. Zonnebrandmiddelen, liefst watervast en tenminste factor 15, kunnen het best regelmatig opnieuw worden gesmeerd, zeker wanneer de kinderen in het zand of het water spelen. Babyolie biedt geen goede bescherming tegen de zon, en kan zelfs zonbranding veroorzaken. Ook voor kinderen is het verstandig om een zonnebril te dragen, die tegen UVA en UVB beschermt. Beschermen zonnebrandmiddelen tegen huidkanker en versnelde huidveroudering? Zonnebrandmiddelen houden UVB-licht en deels ook UVA-licht tegen en beschermen daarmee tegen huidkanker en versnelde huidveroudering. Ze kunnen huidkanker en huidveroudering echter niet volledig voorkómen. Daar zijn twee redenen voor. In de eerste plaats wordt niet elke vorm van huidkanker veroorzaakt door UV-straling, en in de tweede plaats geven zonnebrandmiddelen geen volledige bescherming. Bovendien zorgen deze middelen ervoor dat veel mensen hiermee juist langer in de zon blijven, zodat de huid ongemerkt toch een te hoge UV-dosis krijgt.

HEEFT UV-LICHT DAN ALLEEN MAAR NADELEN ?

Veel huidartsen gebruiken UV-licht als behandeling van huidziekten zoals eczeem en psoriasis. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de eigenschap dat UV-licht sommige ziekteprocessen kan remmen en jeuk kan onderdrukken. Zonlicht veroorzaakt bij de meeste mensen een blij gevoel, zeker in een gematigd klimaat zoals in Nederland. Niet alleen het licht, maar ook de warmte veroorzaakt een aangenaam gevoel. Ook is zonlicht nodig om het lichaam goed te laten werken. Het bekendste voorbeeld is waarschijnlijk vitamine D: wanneer UVB-licht van de zon op de huid schijnt, wordt vitamine D aangemaakt. Vitamine D is nodig voor de vorming van sterke botten. Overigens lijkt het gebruik van zonnebrandmiddelen geen nadelig effect te hebben op de hoeveelheid vitamine D in het bloed. Volgens recente onderzoeken beschermt zonlicht via aanmaak van vitamine D ook tegen het ontstaan van sommige vormen van kanker en tegen bepaalde infecties. Het lijkt erop dat matige zonbloomstelling deze gunstige effecten met zich meebrengt: de huid hoeft voor deze effecten niet eens rood te worden. Overmatige zonbloomstelling en vooral verbranding hebben echter alleen maar schadelijke effecten en verhogen de kans op huidkanker.

2012