

# Verstandig zonnen

## De zon, zonzosmetica en de zonnebank



Geweldig, de zon schijnt weer, daar worden wij allemaal vrolijk, blij en goed gezind van. We gaan met zijn allen naar buiten, van het zonnetje genieten. De zon en haar weldadige warmte kunnen deugd doen. Bron van vitamine D, dat is zeker. Wij maken vitamine D aan via onze huid, uit UV straling, dus we hebben de zon zeker nodig. Maar liefst met mate en geleidelijk aan. Een heel jaar achter een bureau zitten, en dan ineens dagen liggen bakken aan een zwembad is om problemen vragen.

Een mooi bruin kleurtje is leuk, maar onze huid wordt bruin met een reden, de functie van de melanine in onze huid is om ons te beschermen. Het is goed om de pigmentcellen de tijd te geven om hun beschermende functie te vervullen, dus om onze huid langzaam aan de zon te laten wennen.

### Hoe verstandig met de zon omgaan?

Vanaf de eerste zonnestralen naar buiten, maar niet te lang, en niet als de zon het hoogst aan de hemel staat, en let op, doordat we hier in onze streken niet meer op onze astronomische tijd staan, is dat tussen 14 en 16 uur. Gebruik een dagcrème met zonbescherming of een zonnecrème en vergeet je zonnebril niet. Bescherm de kindjes extra, trek ze een T-shirtje aan, smeer ze in, zet ze een hoedje op. Let er vooral op om zachtjes aan de zon te laten wennen. Zonnecrème verlengt de tijd dat je in de zon kan blijven, maar kan er niet voor zorgen dat je onbepaald in de zon kan blijven! Wees dubbel voorzichtig op het water, het wateroppervlak weerkaatst de zon, laat liever de huid eerst wat aan de zon wennen vooraleer een activiteit op het water te ondernemen.

### De huid voorbereiden door onder de zonnebank te gaan een goed idee?

Het lijkt een goed idee, maar de zonnebank is niet zonder gevaar. Het kan een vals gevoel van veiligheid geven. De UV straling van de zonnebank geeft alleen UVA en weinig of geen UVB. Dus, alhoewel de huid al een bruin kleurtje heeft, is ze toch niet ge-

wend geraakt aan de verbrandende UVB straling. UVA straling is ook gevaarlijk. Ze beschadigt de huid, zorgt voor zonneshade en vroegtijdige veroudering en geeft risico op huidkanker. Sinds de opkomst van de zonnebank is er beduidend méér huidkanker, ook op plaatsen die normaal niet aan de zon worden blootgesteld. De aanmaak van Vitamine D door de zonnebank is te verwaarlozen, want vitamine D wordt aangemaakt onder invloed van UVB, een straling die niet aangebracht wordt door de zonnebank, en het risico op huidkanker maakt de zonnebank bovendien geen aanrader. De aanmaak van vitamine D kan beter gebeuren als we niet zijn ingesmeerd met zonnecrème, maar dat neemt slechts 15 minuten in beslag bij een lichte huid! Na dat kwartiertje begin je al te verbranden. Je mag dus niet langer dan een kwartiertje onbeschermd in de zon blijven! Elke dag een kwartiertje buiten zorgt voor een goede gewinning aan de zon én voldoende vitamine D. Dit is ook afhankelijk van je huidtype. Hoe lichter en gevoeliger je huid, des te voorzichtiger moet je met de zon omspringen. Hoe lichter de huid,

Huidtype	De neiging om te verbranden	De neiging om bruin te worden	Huid,haar en oogkleur	Deze huidtypes komen vaak voor in
I	Altijd	Zelden	Huidskleur: licht, sproetjes. Haarkleur: blond, rood Oogkleur: blauw of groene	Engeland, Schotland, Scandinavië
II	Vaak	Soms, moeilijk	Huidskleur: licht Haarkleur: blond Oogkleur: blauw of groene	Engeland, Schotland, Scandinavië
III	Soms	Vaak, gemiddeld	Huidskleur: licht Haarkleur: meestal donker Oogkleur: bruine	Centraal Europa, Mediterraans
IV	Zelden	Altijd, makkelijk	Huidskleur: middelbruin Haarkleur: donker Oogkleur: bruin	Mediterraans, Aziatisch
V	Zeer zelden	Altijd, heel makkelijk	Huidskleur: donkerbruin Haarkleur: donker Oogkleur: bruin	Midden-Oosten, Indiërs
VI	Nooit	Altijd, heel makkelijk	Huidskleur: heel donkerbruin Haarkleur: bruin/zwart Oogkleur: bruin	Donker

⋮ De Fitzpatrick schaal.



hoe sneller de vitamine D wordt aangemaakt, maar je verbrandt ook sneller. Is je huid donkerder of heb je zonnecrème aangebracht, dan neemt de aanmaak van vitamine D langer in beslag, en kan je dus langer in de zon blijven.

UV straling kan zonneshade veroorzaken! De zonbeschermingsfactor van een zonneproduct wordt uitgedrukt met een SPF (Sun Protection Factor). Hoe hoger de factor, hoe meer bescherming.

### Zonnecrème beschermt je huid tegen zowel UVA als UVB straling

- De UVB stralen zijn schadelijk want ze vallen de kern van de opperhuidcellen aan. Ze zorgen ervoor dat we bruin worden, want ze activeert de pigmentatie, maar ze zijn ook verantwoordelijk voor zonnebrand.
- De UVA stralen dringen dieper door tot in de lederhuid en vallen de elastine vezels aan, zodat ze huidverslapping, huidveroudering en rimpels in de hand werken.

Bij zonneshade, medische term actinische keratose, zijn er kleine ruwe plekjes op de huid ontstaan, zonbeschadiging onder invloed van zonlicht. Zonneshade ontstaat door de zon of de zonnebank. Het is belangrijk om deze schade te behandelen, want de kans om op deze plekjes huidkanker te krijgen is groter, actinische keratose kan een voorstadium zijn van huidkanker, laat rare plekjes op je huid tijdig controleren.

### Verskillende soorten zonnecosmetica

Om ons tegen de schadelijke UV stralen van de zon te beschermen gebruikt de cosmetica industrie verschillende soorten filters

- **Chemische zonnefilters:** Chemische of organische filters trekken in de huid en absorberen UV straling. Ze ondergaan een chemische omzetting bij contact met UV-straling, waarbij ze de energie absorberen en afstaan in de vorm van warmte of infraroodstraling. Chemische zonnefilters bevatten bestanddelen die zowel UVA stralen als UVB stralen absorberen. Chemische zonnefilters hebben echter nogal wat nadelen. Sommigen kunnen huidirriterend werken, en sommigen hebben de potentie niet alleen in de huid, maar ook verder het lichaam door te dringen om daar in onze bloedbaan terecht te komen en de hormoonhuishouding te verstoren. Daarnaast bestaat er wat betreft een aantal van deze zonnefilters redelijk wat gebrek aan informatie, waardoor hun veiligheid niet goed te beoordelen is.
- **Minerale zonnefilters:** Minerale of fysische, natuurlijke anorganische filters leggen een laagje op de huid en weerkaatsen de straling. Ze beschermen zowel tegen UVA- als UVB-straling, en zijn de minst huidirriterende zonnefilters. Hierdoor zijn minerale zonnefilters het meest geschikt voor mensen met een gevoelige huid en kleine kinderen. Minerale filters, eigenlijk stoffen die verwant zijn aan krijt, werden echter lange tijd niet in zonnebrandproducten gebruikt, omdat ze een doffe, witte gloed op het lichaam achterlieten. Minerale zonnefilters worden ook gebruikt als witte kleurstof in cosmetica. Deze witte film wordt als onprettig ervaren, vooral bij gebruik op de gezichtshuid (in dagcrèmes) en voor mensen met een donkere of vette huid. De film is soms ook zichtbaar op kleding of badpakken. De nieuwe formules proberen dit nadeel te vermijden, door enerzijds een combinatie van filters en verbeterde formules, en anderzijds de nanotech-



*Je mag niet langer dan een kwartiertje onbeschermd in de zon blijven!*

nologie. De in cosmetica gebruikte minerale zonnefilters zijn Titanium Dioxide (Titaniumdioxide) en Zinc Oxide (zinkoxide).

- **Nanotechnologie:** Met behulp van een nieuwe technologie, nanotechnologie, nano betekent dwerg, kunnen de minerale deeltjes dermate klein gemaakt worden dat ze geen laag meer op de huid achterlaten en volgens sommigen ook effectiever zijn in hun bescherming tegen UV-straling. Nanotechnologie brengt echter weer eigen veiligheidsproblemen mee, doordat de deeltjes misschien klein genoeg zouden worden om door de (beschadigde) huid heen te dringen. Om dit tegen te gaan, worden de micro- of nanodeeltjes verpakt (gecoat) in een beschermend silica- of aluminiumoxidelaagje. Deze kleine deeltjes zijn echter mogelijk kankerverwekkend, zeker als ze worden ingeademd. Hierdoor is het aan te raden om zonnebrandcrème met dergelijke deeltjes niet in een sprayvorm te gebruiken! Producten met nanomaterialen zijn te herkennen aan de term '(Nano)' die tussen haakjes achter de INCI-naam op het etiket vermeld staat. Het is een heel nieuwe techniek, het is nog niet helemaal goed duidelijk in hoeverre deze microscopisch kleine deeltjes mineralen in ons lichaam kunnen binnen dringen. Voorzichtigheid lijkt toch geboden met deze nieuwe technologie.
- **Combinatie van filters:** De meeste zonnebrandproducten bevatten een combinatie van beide soorten zonnefilters. Hiermee kunnen zij samen een breedspectrum zonnefilter vormen die beschermt tegen alle UV-straling. Bovendien zorgt het combineren van verschillende UV-filters in dezelfde cosmeticaformule ervoor dat deze elkaar stabiliseren, waardoor de aparte UV-filters beter en langer hun beschermende activiteit behouden.
- **Biologische zonnecosmetica** kiest voor de natuurlijke weg en gebruikt meestal geen nanotechnologie en geen chemische filters.