

## Voordelen van zon

Zonlicht heeft een aantal goede eigenschappen. Zo zorgt het voor een goed humeur en kan het huidziekten zoals eczeem en psoriasis helpen verminderen. Ook zorgt zonlicht voor de aanmaak van [vitamine D](#) in ons lichaam, die nodig is voor gezonde botten en spieren en een goede weerstand. Maar voor de vitamine D hoeft je geen uren in de zon te zijn.

## Nadelen van zon

Nadelen aan blootstelling aan de zon zijn er ook. Zo is er een duidelijk verband tussen zonlicht en het ontstaan van huidkanker. Huidkanker komt steeds vaker voor, omdat we onszelf vaker blootstellen aan zonlicht, maar ook omdat we ouder worden. De totale hoeveelheid zonlicht die op onze huid valt neemt daardoor toe.

### Huidkanker

Jaarlijks krijgen 47.000 Nederlanders de diagnose huidkanker. Eén op de 5 Nederlanders krijgt ooit een vorm van huidkanker. Daarmee is huidkanker 1 van de 3 meest voorkomende kankervormen in Nederland. Bij een groot aantal gaat het om een onschuldige vorm van huidkanker, die makkelijk operatief te verwijderen is en niet kan uitzaaien.

### Gevaarlijke moedervlek

Bij zo'n 3500 mensen wordt jaarlijks echter een gevaarlijke melanoom ontdekt, een moedervlek die grillig is van vorm en meestal asymmetrisch. Hij kan ook pijn doen, dikker worden of gaan bloeden. Let ook op schilferige rode plekken, wondjes of bultjes die maar niet weggaan.

Raadpleeg bij twijfel altijd een huisarts. Hij of zij kan je dan eventueel doorverwijzen naar de dermatoloog.

Meer informatie over huidkanker staat in onze [Gezondgids van juni 2017](#) (pdf).

## Wat is het verschil tussen UVA- en UVB-straling?

UVA en UVB zitten beiden in zonlicht, maar ook in het licht van een zonnebank. Het maakt voor de huid niet uit waar de straling vandaan komt. UVA veroorzaakt huidveroudering en zonneallergie. UVB-stralen dringen door in de bovenste huidlagen en zorgen voor huidverbranding en de aanmaak van vitamine D.

Beide vormen van straling dragen bij aan het risico op huidkanker.

## Wat is de SPF?

De SPF staat voor **Sun Protection Factor**. Die geeft aan hoeveel UVB-straling het zonnebrandmiddel kan absorberen of reflecteren. UVB-straling veroorzaakt een verbrande opperhuid waardoor deze rood wordt.

Als je normaal gesproken na 10 minuten zou verbranden, dan duurt dit 30 keer zo lang met factor 30, dus 10 minuten x 30. Alleen: het duurt niet altijd even lang totdat je onbeschermdde huid verbrandt. Hoe snel dat gaat, ligt aan de zonkracht van dat moment. Op de website van het KNMI kun je zien wat [de zonkracht van de dag](#) is.

## De zonkrachtschaal van het KNMI i.s.m. KWF Kankerbestrijding

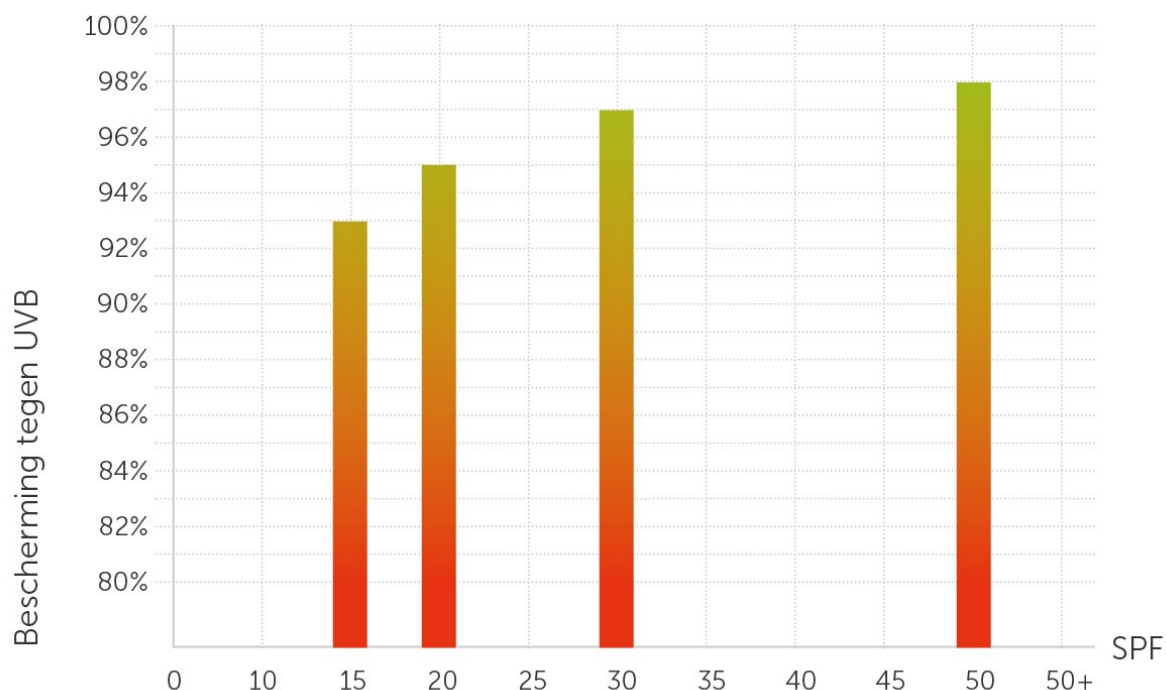
ZONKRACHT	OMSCHRIJVING	ROODKLEURING ONBESCHERMDE HUID NA X MINUTEN	HUID VERBRANDT
1 - 2	vrijwel geen	100 - 50	
3 - 4	zwak	35 - 25	
5 - 6	matig	25 - 15	gemakkelijk
7 - 8	sterk	15 - 10	snel
9 - 10 en hoger	zeer sterk	minder dan 10	zeer snel

De factor (SPF) zegt niets over het vermogen om UVA-straling te blokkeren. UVA richt dieper in de huid schade aan en is de belangrijkste veroorzaker van kanker en veroudering. De Europese Commissie heeft daarom geadviseerd dat de UVA-bescherming ten minste eenderde moet zijn van de UVB-bescherming. Je kunt op de verpakking van een zonnebrandmiddel niet zien of dat ook echt zo is.

## Welke factor moet ik kiezen?

Op een normale dag in Nederland is voor de meeste mensen factor 15 voldoende. Ga je op een zomerse dag naar het strand of park? Gebruik dan minstens factor 30 en smeer je meerdere malen per dag opnieuw in. Smeer ook altijd na het zwemmen, ook als je een zonnebrand gebruikt die 'waterresistent' of 'waterproof' is. Welke factor bij jou past is ook afhankelijk van je huid.

## UVB bescherming SPF (sun protection factor)



## SPF ook afhankelijk van huidtype

Op ieder zonnebrandmiddel staat de SPF. Hoe lichter je huidskleur en hoe lastiger je bruin wordt, hoe hoger de beschermingsfactor die je nodig hebt. Het verschil tussen factor 15, 30 en 50 lijkt misschien klein als je naar de grafiek kijkt, maar bij factor 15 komt er nog 7% straling door het filter, bij factor 50 is dat nog maar 2%. En dat is dus wel ruim 3 keer minder.

### Kinderen

Voor kinderen adviseren we een beschermingsfactor van minimaal 30 en op een zonovergoten dag 50 of 50+.

### Huidtype 1: Onbeschermdde huid verbrandt heel snel, wordt niet bruin

- Kenmerken: zeer lichte huid, vaak met sproeten, rossig of lichtblond haar, blauwe ogen.
- Beschermingsfactor: minstens 20-30. Op een zonovergoten dag op het strand: factor 50.

### Huidtype 2: Onbeschermdde huid verbrandt snel, wordt langzaam bruin

- Kenmerken: lichte huid, blond haar, lichte ogen.
- Beschermingsfactor: 15+.

### Huidtype 3: Onbeschermdde huid verbrandt zelden, wordt gemakkelijk bruin

- Kenmerken: licht getinte huid, donkerblond tot bruin haar, vaak donkere ogen.
- Beschermingsfactor: 10-15.

## **Huidtype 4: Onbeschermdde huid verbrandt bijna nooit, bruint zeer goed**

- Kenmerken: getinte huid, donker haar, donkere ogen.
- Beschermingsfactor: 6-10.

## **Hoeveel zonnebrand moet ik smeren?**

Gebruik zo'n 15 ml per lichaamsdeel: rug, buik, beide armen en beide benen en gezicht, hals, nek. Vergeet ook je oren en je voeten niet. 15 ml is een klodder ter grootte van een kleine aardbei. Met een fles van 200 ml kun je je een keer of 6 insmeren. Op een dag naar het strand met 4 volwassenen gaat er dus - als je goed smeert - meer dan 1 fles doorheen.

## **Kies ik lotion of spray?**

Je kunt bij zonnebrandmiddelen kiezen tussen lotions en sprays. De voor- en nadelen van spray:

### **Voordelen van spray**

- Spray is vloeibaarder dan lotion, waardoor je ook gemakkelijker behaarde lichaamsdelen insmeert.
- Met spray kom je gemakkelijker op plekken waar je niet zo goed bij kunt, zoals je rug.
- Een spray is hygiënischer, omdat je niet met je handen aan de dop komt. Je moet de spray na het aanbrengen nog wel met je handen over de huid verdelen.

### **Nadelen van spray**

- Je gebruikt snel te weinig spray.
- Spray is minder zuinig dan crème. Bij het aanbrengen gaat een deel eraan en een deel verstuift. Slechts 4 tot 6 gram van de 10 gram die je sprayt belandt op je huid. Als het hard waait nog minder.
- Je moet zonnebrandsprays niet inademen. Er zitten stoffen in die bij inademing schadelijk kunnen zijn. Spuit dus nooit direct in je gezicht, maar eerst op je hand.
- Sprays bevatten vaak alcohol en zijn dus ontvlambaar. Gebruik sprays met alcohol niet bij warmtebronnen (sigaret of barbecue) en laat ze ook niet liggen in een (hete) auto.

## **Extra opletten met kinderen in de zon**

Met warm weer wil je je kinderen buiten laten spelen. Het is dan verstandig om je kind goed in te smeren en beperkt in de zon te laten. Dermatologen waarschuwen dat hoe vaker je kind verbrandt, hoe groter de kans is op huidkanker op latere leeftijd.

Uit onderzoek van KWF Kankerbestrijding blijkt dat 1 op de 7 kinderen al eens ernstig verbrand is geweest. En met ernstig verbrand bedoelen ze een felrode huid, met eventueel blaren.

## Tips

- Baby's en peuters kun je beter helemaal niet in de zon laten.
- Kleding beschermt tegen de zon. Er is ook speciale [UV-kleding](#) te koop.
- Zet kinderen een pet of hoed op.
- Oudere kinderen moet je goed insmeren met zonnebrandmiddelen als de zon schijnt.
- Gebruik zonnebrandmiddel met een SPF van minimaal 30. En op een zonovergoten dag 50 of 50+.
- Smeer jezelf en je kinderen in, liefst 30 minuten voordat je de zon in gaat. Dan heeft het zonnebrandmiddel voldoende tijd om door de huid te dringen en in te werken.

## Moet ik voor kinderen een speciaal zonnebrandmiddel gebruiken?

Dat hoeft niet, maar zonnebrandmiddelen voor kinderen en volwassenen zijn wel anders. Zo wordt er op de verpakking andere informatie opgenomen. Op kinderproducten moet in elk geval de waarschuwing staan om kinderen en baby's uit de directe zon te houden.

Verder hebben producten voor kinderen allemaal een hoge beschermingsfactor (meestal SPF 50+) en ze zijn vaak waterproof. Een extra functie die aan anti-zonnebrand voor kinderen kan worden toegevoegd is de anti-zand-functie: dan blijft zand minder plakken.

Kinderzonnebrand heeft geen extra's zoals bronzing of extra glans. De parfumering en conservering van het middel kan ook verschillen. Parfum is in elke zonnebrandcrème overbodig, maar bij zonnebrandcrème voor kinderen is het zelfs schadelijk. Het kan zorgen voor allergische reacties, maar ook voor ontwikkeling van een allergie op latere leeftijd. Lees meer over [ingrediënten in cosmetische producten](#).

Pas op met sprays bij kinderen; ze mogen de spray niet inademen. Bedenk ook dat sprays alcohol bevatten en daardoor mogelijk ontvlambaar zijn.

## Kooptips zonnebrandmiddelen

- Duurdere zonnebrandmiddelen zijn niet beter dan goedkope. In onze [zonnebrandmiddelentest van 2017](#) vielen twee dure middelen zelfs door de mand omdat ze een veel lagere SPF hadden dan vermeld.
- Koop een zonnebrandmiddel dat naast bescherming tegen UVB-straling ook beschermt tegen UVA. Die herken je aan een logo van een blauwe cirkel met daarin UVA op de verpakking.
- Koop een zonnebrandmiddel dat je lekker vindt smeren, fijn op de huid vindt en lekker vindt ruiken. Dan is de kans groter dat je het ook daadwerkelijk voldoende gebruikt.

## Kan ik mijn zonnebrand van vorig jaar nog gebruiken?

Op vrijwel alle zonnebrandmiddelen staat dat ze tot 12 maanden na opening te gebruiken zijn. Maar vaak weet je niet meer wanneer je hem geopend hebt. Heb je een fles zonnebrand van vorig jaar nog niet geopend? Die kun je die deze zomer nog prima gebruiken. Ook in winkels

worden vaak nog voorraden van het jaar ervoor gekocht; het is aan de verpakking meestal niet te zien of het een oude of nieuwe versie is.

Heb je de fles van vorig jaar al wel gebruikt? Ook dan is het middel waarschijnlijk nog goed. De Belgische Consumentenbond testte in 2017 5 geopende zonnebrandmiddelen van het jaar ervoor en die bleken nog prima bescherming te bieden. Het Italiaanse Altro Consumo deed in 2019 een zelfde soort test met 3 zonnebrandcrèmes en kwam ook tot de conclusie dat de effectiviteit niet was afgenomen. Gooi het zonnebrandmiddel in ieder geval weg wanneer het product vies ruikt, een rare kleur heeft of niet meer mengt na het schudden. Heb je het op de juiste manier gebruikt - genoeg en tijdig gesmeerd - en ben je toch verbrand? Gooi het dan ook weg.

## Hoe bewaar ik zonnebrand het best?

- Bewaar zonnebrand gesloten in de schaduw.
- Bewaar zonnebrand niet in de auto, waar grote temperatuurschommelingen zijn en het heel heet kan worden.
- Bewaar het thuis op kamertemperatuur. Dus niet in de koelkast.
- Bewaar het op een donkere, niet vochtige plaats. Dus niet in de badkamer of in het raamkozijn.

## Hoe goed werkt een waterproof middel?

Ook met een 'waterproof' zonnebrand is het beter om je opnieuw in te smeren na het zwemmen. Zulke zonnebrandmiddelen blijken hun naam namelijk niet helemaal waar te maken. Fabrikanten mogen 'waterbestendig' op de verpakking zetten als na een waterbadje van 2 keer 20 minuten nog 50% van de beschermingsfactor op de huid zit. Na het zwemmen ben je dus niet meer goed beschermd.

## Verstandig zonnen

- Geniet van de zon, maar voorkom verbranding.
- Bouw het aantal uren in de zon langzaam op, zodat je huid aan de zon kan wennen.
- Bescherm de huid niet alleen tijdens een stranddag. Ook met sporten, tuinieren en wandelen is zonbescherming nodig.
- Vermijd de zon bij voorkeur tussen 12.00 en 15.00 uur.
- Geen enkel zonnebrandmiddel beschermt voor 100%. Wel beschermen zonnebrandmiddelen over het algemeen goed. Herhaal het insmeren iedere 2 uur, na het zwemmen of als je veel hebt gezweet.
- Gebruik voldoende zonnebrandmiddel per keer. Voor een volwassene geldt 1 bolle theelepel (15ml) voor het gezicht, 1 theelepel voor elke arm, elk been, en zowel de voor- als achterkant van de romp. Dat zijn echt flinke klodders.
- Zorg ervoor dat je gelijkmatig insmeert en geen plekken overslaat.
- Smeer jezelf en de kinderen altijd opnieuw in na het zwemmen, ook als je een waterresistent zonnebrandmiddel gebruikt.
- Ogen zijn ook kwetsbaar voor de felle zon. Bescherm deze goed, om staar of lasogen te voorkomen. Koop voor kinderen een [kinderzonnebril](#).

# Wat zit er in zonnebrand?

## UV-filters

Hoofdbestanddeel van zonnebrandmiddelen zijn de filters die beschermen tegen UVA en UVB. Dat kunnen chemische (organische) en minerale filters zijn. Organische filters absorberen de straling, minerale filters reflecteren de straling.

Beide filters moeten hun werk goed doen, maar het kan zijn dat je voor sommige filters gevoelig bent. Ze kunnen soms tot allergische reacties of irritatie leiden. Als je een gevoelige huid hebt, kan het zijn dat je reageert op stoffen zoals butyl methoxydibenzoylmethane, phenylbenzimidazole sulfonic acid, benzophenone-3, octocrylene en ethylhexyl methoxycinnamate.

Minerale filters zijn titaniumdioxide en zinkoxide. Deze worden vaker gebruikt in zonnebrandproducten voor de gevoelige huid en voor baby's en kinderen.

## Parfum en geurstoffen

In vrijwel alle zonnebrand voor volwassenen zit parfum of een geurstof. Juist de geur van zonnebrand spreekt velen van ons aan: het roept direct het zomer gevoel op. Maar voor sommigen is parfum een trigger voor de huid, je kunt er allergisch voor zijn. Voor kinderen adviseren we een zonnebrandmiddel zonder parfum te gebruiken.

## Oxybenzone (benzophenone-3) en octinoxate (ethylhexyl methoxycinnamate)

Deze stoffen komen soms voor in zonnebrand, maar zijn in opspraak omdat ze (mogelijk) hormoonverstorend zijn en deze stoffen het koraal aantasten. In sommige tropische gebieden is het gebruik van zonnebrand met deze stoffen verboden. Een 'reef safe' zonnebrand bevat deze ingrediënten niet, en mag ook geen nanodeeltjes bevatten van bijvoorbeeld zinkoxide en titanium dioxide.

In onze [zonnebrandtest](#) troffen we benzophenone-3 aan bij Australian Gold SPF 30 spray. Ethylhexyl methoxycinnamate stond vermeld bij Ladival spray 30 en Lucovitaal spray 30.

## Andere ingrediënten van zonnebrandmiddelen

Andere ingrediënten die je tegenkomt op de verpakking van veel zonnebrandmiddelen zijn pigmenten, conserveermiddelen, stabilisatoren, oliën, verdikkingsmiddelen en emulgatoren.

## Wist je dat...

- een aangename temperatuur niets zegt over de zonkracht? Zonkracht is een maat voor de hoeveelheid ultraviolette straling die in zonlicht zit en loopt van 1 tot 10. Vanaf 7 is behoorlijk hoog. Hou de zonkracht in de gaten via [www.knmi.nl](http://www.knmi.nl).
- we het hele jaar door blootgesteld worden aan UV-straling?
- UV-straling ook van onderaf kan komen? Door reflectie op water, zand en sneeuw.

- de meeste mensen onvoldoende beschermd zijn, omdat ze te weinig zonnebrandcrème opsmeren? Ook herhalen ze het insmeren niet vaak genoeg om voldoende bescherming te bieden.