



# Weren, kleren, smeren!

Een stralende zon zorgt voor blije gezichten. Alles is een stuk leuker als de zon schijnt. De zon heeft duidelijk een positieve invloed op ons humeur. Daarnaast is de zon belangrijk voor het leven op aarde. Ze levert licht, warmte en energie. Was er geen zon, dan was er ook geen leven op onze planeet. Is er dan helemaal niets negatiefs te zeggen over dit mooie hemellichaam? Helaas wel. De zon is namelijk ook een veroorzaker van huidkanker. Het is daarom belangrijk om je goed te beschermen tegen de zon. ①

## Zonlicht is gezond ...

Zonlicht bestaat voor een deel uit ultraviolette stralen. Een klein beetje van dit licht heeft een gezonde uitwerking op het lichaam. Door de zon maakt het lichaam vlak onder de huid vitamine D aan. Het is bekend dat vitamine D zorgt voor sterke botten en spieren. En ook is deze vitamine belangrijk voor je weerstand. Daarnaast stimuleert vitamine D de aanmaak van serotonine, ook wel bekend als het gelukshormoon. Dat zorgt voor rust en verzacht pijn. Maar het is niet allemaal positief wat zonlicht ons brengt. ②



dringen diep door in de huid en maken de huid dunner en minder elastisch. De huid wordt door deze beschadiging ook kwetsbaarder, waardoor ook huidkanker kan ontstaan.

- UV-B-stralen zorgen voor de verbranding van de huid. Bij een onbeschermd huid veroorzaken deze stralen jeuk, pijn en blaren op de huid. Ze zorgen ook voor schade aan de huidcellen en zijn daarom een belangrijke oorzaak van melanoom. Dat is de meest agressieve vorm van huidkanker. ③

## ... maar niet altijd

Er bestaan namelijk drie soorten ultraviolette stralen: UV-A, UV-B en UV-C. De eerste twee typen bereiken de aarde en kunnen huidkanker veroorzaken:

- UV-A-stralen beschadigen de huid en zorgen voor rimpels, pigmentvlekken en verslapping van de huid. UV-A-stralen

**Zonkracht**  
Het verbranden van je huid heeft met de zonkracht te maken. De zonkracht (ook wel UV-index genoemd) geeft aan hoeveel UV-straling de aarde bereikt. De zonkracht is er altijd, maar de ene dag is die sterker dan de andere. De zonkracht varieert met de seizoenen en met het moment van de dag. Maar de zonkracht wordt ook bepaald door bijvoorbeeld bewolking en de

hoeveelheid vocht of stof in de lucht. Hoe hoger de zonkracht, hoe sneller je huid verbrandt. Zonkracht wordt aangeduid met een cijfer. Bij een matige zonkracht (3 – 4) verbrandt de huid 55 minder snel dan bij een sterke zonkracht (5 en hoger). In Nederland is de zonkracht in de zomer meestal tussen de 4 en 7. Maar ook zonkracht 7 of meer komt in ons land steeds vaker voor. Soms op meer dan twintig dagen per jaar.

60 Zonkracht 8 is maar enkele keren gemeten. In het zuiden van Europa, bijvoorbeeld in Spanje of Griekenland, staat de zon nog hoger aan de hemel. Hier worden 's zomers zonkrachtwaarden gemeten van 9 of meer. Een onbeschermd huid 65 verbrandt dan in minder dan tien minuten.

Of je nu in het buitenland bent of gewoon hier in Nederland, het is belangrijk om, wanneer er sprake is van een zonkracht van 3 of hoger, je huid daar goed tegen te beschermen. En dat kan 70 door het nemen van drie simpele maatregelen: weren, kleren, smeren! ④

### Weren

Weren betekent dat je de schaduw opzoekt ter bescherming tegen de zon. Schaduw zorgt 75 ervoor dat je minder wordt blootgesteld aan UV-straling. Bovendien zorgt schaduw voor verkoeling. Het is wel goed om te weten dat veel materialen nog steeds wat zonlicht doorlaten én dat zonlicht gereflecteerd wordt op de grond. Het 80 is daarom slim om ook als je in de schaduw zit en de zonkracht 3 of hoger is, bedekkende kleding te dragen en zonnebrandcrème te gebruiken zodat je zeker weet dat je huid niet beschadigt. Dus als je denkt fijn uit de zon te 85 zitten - onder een parasol, in de schaduw van een strandhut, onder de bomen of waar dan ook

- houd dan in de gaten wanneer je je voor het laatst hebt ingesmeerd. Is dat meer dan twee uur geleden? Haal dan de flacon maar weer 90 tevoorschijn. ⑤

### Kleren

Je kunt je huid ook beschermen door kleding met lange mouwen te dragen. Maar let op: hoe lichter van kleur en hoe dunner de stof, des te 95 meer UV-straling de kleding doorlaat. Dus zorg voor kleding van een dicht geweven stof. Een hoed of een petje kan ervoor zorgen dat er schaduw over je gezicht, nek en oren valt en heeft daardoor een beschermende werking. En 100 een zonnebril is natuurlijk ook onmisbaar. Kies dan wel voor een bril met een CE3-normering; die is geschikt voor zonnig tot zeer zonnig weer. Goedkopere zonnebrillen geven namelijk vaak alleen een donkere kleur, maar ze beschermen 105 je niet tegen UV-straling. ⑥

### Smeren

Bij smeren gaat het natuurlijk om het gebruik van zonnebrandcrème. Het is belangrijk om je onbedekte huid royaal in te smeren met 110 zonnebrandcrème van minimaal factor 30 mét UV-A-filter. Dun smeren geeft onvoldoende bescherming. Breng een half uur voor je naar buiten gaat zonnebrandcrème aan en herhaal dit elke 2 uur en na het zwemmen, sporten of 115 afdrogen. Na zwemmen, zweten of afdrogen is opnieuw insmeren echt nodig, ook als er 'waterbestendig' op het flesje staat. Wees dus heel voorzichtig in de zon, maar geniet er wel van. ⑦

Bron: huidfonds.nl, knmi.nl



weren



kleren



smeren