



## **Wat weet jij over zonbescherming?**

### **Met factor 50 word je niet bruin**

Fabel

Het is een misverstand dat je huid niet bruin wordt wanneer deze goed is ingesmeerd. De factor heeft invloed op de tijd die je door kan brengen in de zon zonder te verbranden. En zorgt ervoor dat minder schadelijke straling in je huid dringt. De huid wordt dus wel bruin maar verbrandt niet, en blijft daardoor langer en mooier bruin.

### **Een goedkope zonnebrand is net zo goed als een duur merk**

Feit

Wat de prijs van je zonnebrand ook is, wat betreft zonbescherming doen ze hetzelfde. Het verschil zit vaak in de extra's eromheen. Denk aan de verpakking, fijne geur of de smeerbaarheid. Toch beschermt een goedkope fles je net zo goed als een wat duurdere variant. Beschermingsfactoren betekenen overal ter wereld hetzelfde.

### **Eén keer smeren per dag is voldoende**

Fabel

Dit is het meest gehoorde misverstand. Hoe vaak je moet smeren is namelijk voor iedereen anders. Het hangt af van je huidtype en wat je in de zon doet. Na zwemmen, zweeten of afdrogen is opnieuw insmeren nodig, ook als er 'waterbestendig' op het flesje staat. Ook de zonkracht of uv-index is van invloed op hoe snel je huid verbrandt. Smeer vooral ook niet te weinig. Zuinig smeren geeft een lagere beschermingsfactor dan op de verpakking staat.

### **In zonnebrand zitten kankerverwekkende stoffen**

Fabel

Vaak wordt gedacht dat uv-filters en andere stoffen in zonnebrandcrèmes kankerverwekkend en hormoon-verstorend zijn. Er is alleen geen overtuigend wetenschappelijk bewijs dat er stoffen in zonnebrandcrèmes zitten die invloed hebben op de hormoonprocessen in het lichaam. Hormoon-verstorende stoffen mogen volgens de Europese wetgeving niet of slechts in beperkte mate worden toegepast in cosmetica. Het gaat dan om zulke lage hoeveelheden dat de schadelijke gevolgen verwaarloosbaar zijn. Diezelfde wetgeving schrijft daarnaast voor dat kankerverwekkende stoffen voor gebruik van cosmetica zijn verboden in de huidige Europese wetgeving. Zonnebrandcrème en alle andere cosmetica zijn hierbij onderworpen aan strenge veiligheidseisen. Zonnebrandcrèmes kun je dus veilig gebruiken.

## **Zonnebrandcrème is heel kort houdbaar**

Fabel/feit

Zonnebrandcrème is niet eindelijk houdbaar. Na opening is zonnebrand tot 12 maanden nog te gebruiken. Vaak weet je niet meer wanneer de verpakking geopend is. Nadat de verpakking open is geweest of met hoge temperaturen in aanraking is geweest, kan de factor die op de verpakking staat teruglopen naar een lagere beschermingsfactor (SPF). Het middel geeft dan niet altijd meer de volledige bescherming. Bewaar zonnebrand daarom niet te lang en laat ze niet in de volle zon staan.

Extra toevoeging als tip:

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.

## **Hoe meer zonlicht, hoe meer vitamine D**

Fabel

Het is niet zo dat hoe meer zonlicht je huid krijgt, hoe meer vitamine D er wordt aangemaakt. Je huid maakt namelijk niet eindelijk vitamine D aan. Je lichaam maakt vitamine D aan zodra je in de zon bent. Voor de meeste mensen met een lichte huid is het voldoende om dagelijks een kwartier tot een halfuur, onbeschermd met de handen en het gezicht in de zon te zijn. Dit geldt ook voor de meeste kinderen. Geniet na dit halve uur wel beschermd van de zon, want de zon is een belangrijke veroorzaker van huidkanker.

## **De zonnebank heb je niet nodig om vitamine D op peil te houden**

Feit

Onder de zonnebank gaan voor het aanmaken van meer vitamine D is niet nodig. Met de buitenzon en goede voeding maakt je voldoende vitamine D aan. De zonnebank maakt vitamine D aan. Toch is het effect op de aanmaak van vitamine D zeer klein en wisselt tussen apparaten. Het gebruik van de zonnebank brengt vooral veel gezondheidsschade toe. Je huid wordt in een korte tijd namelijk aan een flinke hoge dosis uv-straling blootgesteld. Verbranding is daardoor mogelijk. Dat is een grote risicofactor op het krijgen van huidkanker. Als je denkt een tekort aan vitamine D te hebben: ga dan voor een gericht advies naar de huisarts of haal je vitamine D uit voeding of slik zo nodig tabletten bij.