

Goed nieuws

Let the sun shine! De gele bol is goed voor je humeur, want hij stimuleert de aanmaak van melatonine en serotonine, twee natuurlijke antidepressiva. Zonnestrallen zorgen daarnaast voor de aanmaak van vitamine D en hebben een positief effect op huidkwalen als eczeem en psoriasis. Nog niet bewezen – maar wel hoopvol: zonnen kan mogelijk multiple sclerose, borstkanker, prostaat-kanker en darmkanker voorkomen. Fijn nieuws toch?

Wist je dat...

- ...je pas 24 uur na het zonnen bruin begint te worden?
- ...een bruine huid maar een SPF van 2 heeft? Blijven smeren dus!
- ...mensen met rood haar nauwelijks het pigment eumelanine in hun huid hebben, en daardoor niet bruin kunnen worden?
- ...bodyspray ook prima op je gezicht kan?
- In je handen sprayen en dan aanbrengen.

TIP VAN DE REDACTIE

Chef beeld Sybiel: 'Ik gebruik altijd zo'n zonnebrandcrème, die je 's morgens één keer opsmeert voor de hele dag bescherming. Ik heb weleens gehoord dat dermatologen betwijfelen of dat mogelijk is, maar bij mijn kinderen heeft het altijd goed gewerkt. Die verbrandden nooit, ook niet als ze ermee in een badje gingen. Dus zelfs als het niet de hele dag beschermt, werkt het in ieder geval veel langer dan andere producten.' *Spray SPF 30* € 19,95 **P20**, *High SPF 30 Super Sensitive* € 18 **Ultrasun**

'Zonnebrandcrème zou vergoed moeten worden'

Nooit genoeg van de zon? Dermatoloog dr. Elian Brenninkmeijer: 'Genieten van de zon is oké, mits je jezelf en je kind goed beschermt. Niet alleen als je gaat zonnen, maar elke keer als jullie buiten zijn. Zorg voor een goede bescherming tegen UVA- en UVB-stralen en let op dat je niet verbrandt! Verbranden is heel schadelijk – en je huid herinnert zich alles. Dus óók de keren dat je als kind rood bent geworden. Al die zonnenschade stapelt zich op en veroorzaakt op latere leeftijd huidkanker. Inmiddels zien we zo'n honderdduizend nieuwe gevallen van huidkanker per jaar, dat is *exploding!*' Ga je zonnen? Dan heb je in Nederland minimaal factor 20 mét UVA-bescherming nodig. Ga je op vakantie naar het zuiden, neem dan factor 30 of meer mee. Elian: 'En niet afbouwen als je bruin wordt! Smeer tegen UVA-stralen. Deze veroorzaken rimpels en ook huidkanker. Een goede zonnebrandcrème heeft een stabiel filter, dat weinig irritatie geeft. Natuurlijke filters zoals titaniumdioxide of zinkoxide zijn prima, en de synthetische mexoryl en tinosorb ook. Zonnebrandcrèmes zijn niet goedkoop, en als je goed smeert is het zó op. Dat werkt zuinig smeren in de hand. Als we de toename van huidkanker willen stoppen, moeten crèmes vergoed worden.'

ONS BIN ZUUNIG

De SPF van een product geldt alleen wanneer je heel dik smeert: je moet dan 2 mg per vierkante centimeter huid aanbrengen. Dat betekent dat een fles zonnebrand van 125 ml na vijf keer smeren op is! Uit onderzoek blijkt dan ook dat wij veel minder crème aanbrengen dan de bedoeling is en daarmee loopt de SPF enorm terug. Als je weet dat je zo'n 'zuinige smeerder' bent, kun je dan voor de zekerheid niet beter een hogere SPF kiezen? Daphne Knijpinga, communicatiemanager van Lancaster: 'Een zuinige smeerder slaat hoogstwaarschijnlijk ook plekken over, dus het maakt niet uit welke factor je dan gebruikt. Ook een hogere SPF die te dun wordt aangebracht, gaat je niet beschermen. Het rendement is nul, dus zonde.' Gewoon van top tot teen dik insmeren dus.

Tijdig smeren

Smeer jezelf en je kind minimaal een half uur voor jullie de zon in gaan in. Zonnebrandproducten hebben even de tijd nodig om in te werken.

DE ZON
IS JE
VRIEND,
MAAR
OOK JE
VIJAND