

A close-up, high-angle photograph of a woman's face, focusing on her eyes which are closed. Her skin is fair and smooth. The background is a soft, out-of-focus light color. The text is overlaid on the left side of the image.

Dr.
JETSKE
ULTEE

ZON

BE

Dr. Jetske Ultee
geeft antwoord op
veelgestelde vragen
over de zon

SCHER

MING



In dit boekje komen de meestgestelde vragen en misverstanden over de zon aan bod. Van slechte zonfilters en nanodeeltjes tot misleidende claims op producten en vitamine D-aanmaak in de huid. Natuurlijk moeten we ook genieten van het zonnetje. *Maar dan wel beschermd.*

Dr. Jetske Ultee



inhoud

1. Is zonbescherming echt nodig?	6	11. Hoe lang is een zonnebrandcrème houdbaar?	28
2. Maar de zon is toch ook gezond?	8	12. Welke verschillende soorten filters zijn er?	30
3. Welke beschermingsfactor moet ik kiezen?	10	13. Wat zijn goede zonfilters?	32
4. Hoe moet ik smeren?	12	14. Zonnebrandcrème: onder of over je dagcrème?	36
5. Sprayen of smeren?	14	15. Wat moet er echt in je (zonnebrand)crème zitten?	38
6. Wat is het verschil tussen uv-A en uv-B?	16	16. Wat moet je vermijden in je zonproduct?	40
7. Kan een foundation of dagcrème met SPF ook?	20	17. Zijn dure producten beter?	42
8. Hoe kan je je huid voorbereiden op de zon?	22	18. Waterproof of niet?	44
9. Welke stoffen wil je niet in je zonnebrandcrème?	24	19. Een hele dag bescherming?	46
10. Moet ik een aftersun gebruiken?	26		

Is zon- bescherming *echt nodig?*

1

Schadelijke werking van de zon

Zonnestrallen zijn schadelijk voor de huid, daarover kunnen we kort over zijn. Inmiddels horen jaarlijks meer dan 50.000 Nederlanders dat ze huidkanker hebben. Dat waren er tien jaar geleden nog 28.000. Deze snelle stijging heeft alles te maken met ons veranderende zongedrag van de afgelopen jaren. We maken reizen naar zonnige gebieden, gaan soms meerdere keren per jaar op vakantie, er zijn tegenwoordig veel meer buitenactiviteiten dan vroeger, en ook een terrasje pikken is geheel ingeburgerd.

Rimpels en huidkanker

Behalve een verhoogd risico op huidkanker veroorzaakt blootstelling aan de zon nog andere, zichtbare huidschade. Maar liefst negentig procent van de verschijnselen van huidveroudering, zoals rimpels, pigmentvlekken en verslapping, komt voor rekening van de zon. Veel mensen weten bijvoorbeeld niet dat uv-A stralen (deze komen het diepst in de huid) ook door wolken en glas gaan!

Beschermen dus!

Je huid beschermen tegen de zon is kortom geen overdreven maatregel. Het liefst elke dag, ook in de wintermaanden. Het is écht belangrijk. Natuurlijk is sprake van een cumulatief risico. Net als bij roken en drinken merk je niet direct de gevolgen van een dagje onbeschermd zonnen. Als je op een terrasje zit en je bent je SPF vergeten, geniet dan vooral. Maar probeer verbranding te voorkomen.

*Zonnestrallen zijn schadelijk voor de huid,
daarover kunnen we kort over zijn.*

Maar de *zon*
is toch *ook*
gezond?

2

Vitamine D-aanmaak in de zon

De zon heeft absoluut haar 'warme kant'. We worden blij als de zon schijnt. En zonnestralen zijn nodig voor de aanmaak van vitamine D in de huid. Dit laatste is essentieel voor onze bottenbouw. Een tekort aan vitamine D wordt bovendien steeds vaker in verband gebracht met hart- en vaatziekten, (winter)depressies, diabetes, neurologische aandoeningen als MS en kanker. Een beetje genieten van de zon is dus ook gewoon belangrijk. Maar doe dit wel beschermd.

Ook met zonnebrandcrème

Dat zonnebrandproducten alle gezonde effecten van de zon zouden tegenhouden, klopt niet. Normaal gebruik van een zonnebrandcrème heeft geen invloed op het ontstaan van een vitamine D-tekort. Zelfs de meest fervente gebruikers hebben niet minder vitamine D in hun bloed dan anderen, zo blijkt uit onderzoek. Omgekeerd geldt trouwens dat mensen die veel in de zon komen nog steeds een vitamine D-tekort kunnen hebben. Leeftijd, huidtype en genetische aanleg bepalen uiteindelijk of je makkelijk vitamine D kunt aanmaken. Heb je een tekort aan deze vitamine? Ga dan niet overmatig en onbeschermd zonnen. Veel gezonder is het om te zorgen voor een voedingspatroon waarbij je voldoende vitamine D binnenkrijgt. Er bestaan ook speciale tabletjes.

Normaal gebruik van een zonnebrandcrème heeft geen invloed op het ontstaan van een vitamine D-tekort.

Welke *beschermings-* *factor* moet ik kiezen?

3

Factor 15 of hoger

Hoewel je dagelijks een SPF zou moeten gebruiken, wordt dit extra belangrijk als de zonkracht, ook wel uv-index genoemd, 3 of hoger is. In Nederland is dat ongeveer in de maanden april tot en met september. De maat voor de intensiteit van de zonnestraling kun je dagelijks bijhouden via de site van het KNMI of op www.smeerjein.nl. Gebruik van een factor 15 of 30 is in principe goed. Een factor 30 of hoger is aan te raden aan mensen met een lichte huid of mensen die last hebben van pigmentvlekken. Evenals aan de wat minder trouwe smeeders. Als je een zonnebrandcrème goed aanbrengt, beschermt een product met een factor 15 tegen 94 procent van de zonnestralen; een product met een factor 30 haalt 97 procent.

Gebruik van een factor 15 of 30 is in principe goed. Een factor 30 of hoger is aan te raden aan mensen met een lichte huid of mensen die last hebben van pigmentvlekken.

Geen enkele filter beschermt 100 procent

Geen enkele uv-filter beschermt je voor 100 procent. Ook een factor 50 niet; deze benadert de 98 procent en dat is maar één procent meer dan bij een factor 30. Sunblocks met extreem hoge factoren zijn soms minder prettig in gebruik en bevatten bovendien vaak meer bestanddelen die voor huidproblemen kunnen zorgen. Om je huid voldoende vitamine D en pigment ter bescherming te kunnen laten opbouwen is het daarom beter om dagelijks op de juiste wijze een iets lagere factor te gebruiken. Dat is uiteindelijk zelfs veel beter dan je huid het hele jaar door niet beschermen en dan die ene zomervakantie een zware sunblock gebruiken.

Hoe moet ik smeren?

4

Gebruik van de crème

Belangrijker dan de factor is de wijze van het gebruik van de zonnebrandcrème. Uit onderzoek is ook gebleken, dat mensen die heel hoge factoren gebruiken, alsnog een wat hogere kans hebben op huidkanker omdat ze geneigd zijn minder vaak en minder goed te smeren.

Geen enkele zonnebrandcrème behoudt zijn werking de gehele dag. Om de factor te bereiken die op de verpakking staat, moet je de crème sowieso elke twee uur opnieuw aanbrengen. De werkzaamheid van de filters neemt namelijk af na applicatie. De snelheid waarmee dat gebeurt hangt af van je huidtype, de sterkte van de zon, je activiteit (zwemmen, sporten) en de gebruikte zonfilter.

Smeer een dikke laag

In verschillende onderzoeken is naar voren gekomen dat mensen vaak te weinig zonnebrandcrème gebruiken. Om de werkelijke SPF-bescherming te krijgen die op het product aangegeven staat, moet je 2 mg/cm² op de huid aanbrengen. Dit is ongeveer een halve theelepel voor je gezicht. Voor je armen en benen heb je zo'n 4 eetlepels nodig, voor je romp (voor en achter) ook nog eens 2 eetlepels.

Mensen gebruiken naar schatting vaak maar een kwart tot de helft van de benodigde hoeveelheid. Dit betekent dat er van je SPF 30 een magere SPF van 9 - 16 overblijft.

Geen enkele zonnebrandcrème behoudt zijn werking de gehele dag.

Sprayen of smeren?

5

Liever geen spray

Hoewel producten in sprayvorm prettig zijn in gebruik, is gewoon smeren toch beter. Ten eerste is de kans dat je de zonnebrandcrème voldoende dik aanbrengt erg klein als je een spray gebruikt. Ten tweede zitten er in zonnebrandcrème vaak nanodeeltjes. Die wil je liever niet inademen en dat risico loop je wel bij een spray.

Hoewel producten in sprayvorm prettig zijn in gebruik, is *gewoon smeren* toch *beter*.

Wat is het *verschil* tussen *uv-A en uv-B?*

6

De straling van de zon

De zon zendt verschillende soorten straling uit: infrarood (onzichtbare straling die warmte geeft), licht (zichtbare straling) en ultraviolette straling (ook onzichtbaar). Uv-straling wordt op basis van de golflengte verdeeld in drie soorten: uv-A, uv-B en uv-C. Alle drie de soorten zijn schadelijk voor de huid. Daarbij is uv-C de krachtigste stralingsvorm, maar deze wordt geheel tegengehouden door de dampkring. De ozonlaag speelt daarbij een belangrijke rol. Hoewel uv-B-stralen ook grotendeels worden tegengehouden, bereiken deze toch de aarde. Uv-A-straling dringt volledig door tot het aardoppervlak. Het is de minst krachtige stralingssoort, maar in hoge doses is deze vorm uiteindelijk nog veel schadelijker voor de huid. Uv-A dringt namelijk dieper door in de huid.

Wat doet uv-A?

Door uv-A-straling verbrand je niet. Je krijgt dus ook geen waarschuwing. Maar uv-A-stralen dringen diep door in de huid, waar ze het DNA beschadigen en veroudering versnellen. Het bindweefsel wordt aangetast en de elasticiteit van de huid neemt af. Ook verhogen uv-A-stralen het risico op huidkanker. Zonlicht bevat twintig keer meer uv-A- dan uv-B-straling en is heel het jaar aanwezig, ongeacht het weer of seizoen. Uv-A-straling wordt bovendien niet tegengehouden door glas en minder goed gefilterd door wolken.

Wat doet uv-B?

Het effect van uv-B-straling is vrij zichtbaar: de straling dringt door tot in de opperhuid, die zich vervolgens beschermt door dikker te worden en melanine aan te maken. Dat laatste zie je aan het bruin worden van je huid. Hoewel de verdikking van de opperhuid en het pigment beschermen tegen meer schade, is dit natuurlijke 'schild' minder krachtig dan je zou denken. Wetenschappelijke studies tonen aan dat je maximaal een bescherming haalt van ongeveer SPF4. Teveel uv-B-straling zorgt verder voor een rode kleur of verbrande huid.

Door uv-A-
straling
verbrand
je niet.

Wat is het *verschil* tussen *uv-A en uv-B?*

Ezelsbruggetje

Vind je het lastig te onthouden? Grofweg kun je stellen dat uv-A verantwoordelijk is voor vroegtijdige huidveroudering. Denk maar aan de A van aging. De uv-B-stralen zorgen weliswaar voor een bruin kleurtje, maar vooral ook voor oppervlakkige verbranding van de huid (de B van burning).

Waarvoor word je bruin?

Uv-A-licht zorgt voor een relatief snelle bruining door een verandering in het reeds aanwezige pigment. Dit is zogenoemde directe pigmentatie, maar deze duurt slechts enkele uren en geeft weinig bescherming. Uv-B-straling zorgt voor een vertraagde bruining door toename en snellere verspreiding van het pigment in de opperhuid. De huid wordt bovendien dikker. Voor beide processen geldt: het is een beschermingsreactie. Als een huid zongebruind is, is er altijd schade opgetreden.

Uv-A-licht zorgt voor een *relatief snelle bruining door een verandering in het reeds aanwezige pigment.*

Dus ook beschermen tegen uv-A

Het is dus belangrijk dat een zonnebrandcrème zowel tegen uv-A als tegen uv-B beschermt. Volgens de nieuwe regelgeving moet de beschermingsfactor tegen A minstens een derde zijn van die tegen uv-B. Producten die hieraan voldoen hebben een cirkel met uv-A op de verpakking. In het buitenland zijn nog veel producten op de markt die nauwelijks bescherming bieden tegen uv-A.

En infraroodstraling dan?

Uit recent onderzoek is gebleken dat ook infraroodstraling schadelijk is voor de huid. In hoge doses veroorzaakt dit deel van het zonlichtspectrum namelijk meer aanmaak van reactieve zuurstofverbindingen in de huid. Zonnebrandcrèmes waaraan antioxidanten zijn toegevoegd, kunnen de huid hiertegen beschermen.

Wat zit er in de zonnebank?

Onder de zonnebank word je blootgesteld aan beide soorten straling, maar de dosis uv-A is hier nog een stuk hoger dan in de zon. De exacte hoeveelheid is afhankelijk van het apparaat, maar kan oplopen tot wel tien tot vijftien keer de hoeveelheid die je buiten zou krijgen. Denk niet dat je met je snelle bruine kleurtje iets van bescherming hebt opgebouwd tegen verbranding. Het gaat hier om kortdurende, directe pigmentatie. Bedenk verder dat de kans op een melanoom (de gevaarlijkste vorm van huidkanker) met wel 75 procent toeneemt wanneer je voor je dertigste regelmatig onder de zonnebank gaat.

Kan een *foundation* of *dagcrème* met SPF ook?

7

Liever een apart zonnebrandproduct

Hoewel het in de winter prima is om je huid te beschermen met een foundation of dagcrème met een SPF kan je in de zomer toch beter een apart zonnebrandproduct gebruiken. Een foundation (of poeder) breng je namelijk nooit dik genoeg aan om echt de bescherming te krijgen die op de verpakking staat. Bij een dagcrème met een SPF lukt dat wel, maar deze bevat vaak ingrediënten die niet erg goed combineren met zonfilters. Het is bovendien behoorlijk kostbaar om crèmes met hoge concentraties werkzame stoffen om de paar uur opnieuw in een dikke laag op je gezicht aan te brengen. Daarbij komt dat de gebruikte filters een relatief grote kans geven op irritatie of allergie.

Het voornaamste verschil tussen een dag- of nachtcrème is vaak de toevoeging van zo'n SPF. Kies daarom liever een product zonder filter dat je voor zowel overdag als 's nachts kunt gebruiken. En gebruik daarnaast dus een apart zonnebrandproduct.

Een foundation breng je nooit dik genoeg aan om *de bescherming* te krijgen die op de verpakking staat.

Hoe kan je je *huid* *voorbereiden* op de zon?

8

Zorg voor goede huidconditie

Een bruin kleurtje biedt nauwelijks bescherming tegen verbranding. Zonnebankbruin al helemaal niet. Hetzelfde geldt voor het bruin van een zelfbruiner. Veel slimmer is het om je huid in goede conditie te brengen en houden door goed te eten en de barrièrefunctie te versterken. Een huid die gezond is kan zich veel beter weren tegen zonschade en verbrandt minder snel. Verder is het natuurlijk verstandig om de heetste uren van de dag te vermijden en altijd een zonnebrandproduct met beschermingsfactor te gebruiken. Het beste is nog om dit te doen in combinatie met een crème met antioxidanten.

Een *bruin kleurtje* biedt *nauwelijks bescherming* tegen *verbranding*. Zonnebankbruin al helemaal niet.

*Welke stoffen
wil je niet in je
zonnebrand-
crème?*

9

Pas op voor fototoxische stoffen

Fototoxische stoffen kunnen in combinatie met zonlicht de zonschade versnellen zonder dat je dat direct aan de huid merkt. Je kunt er ook lelijke pigmentvlekken aan overhouden. Stoffen die dit kunnen doen (en die helaas ook vaak in zonnebrandcrèmes zitten) zijn:

- geurstoffen/parfum
- kleurstoffen
- plantextracten/oliën als citrus, sinaasappel, bergamot, mandarijn, grapefruit, limoen, lavendel, rozemarijn, vijg, angelica, sint-janskruid, tea tree en gember.
- oxybenzone (dat is gek genoeg een zonfilter)

Je kunt *lelijke pigmentvlekken* overhouden aan *Fototoxische stoffen* in combinatie met *zonlicht*.

Moet ik een *aftersun* gebruiken?

Aftersun lijkt op bodylotion

De huid die in de zon is geweest, kan wel wat extra's gebruiken. Maar de speciale aftersunproducten die hiervoor bestaan, verschillen vaak niet heel veel van 'gewone' bodylotions. Het belangrijkste is om een product te vinden dat zowel antioxidanten als kalmerende en barrièreherstellende stoffen bevat.

Extra antioxidanten omdat...

Onder invloed van zonlicht worden in je huid vrije zuurstofradicalen gevormd, die uiteindelijk kunnen leiden tot huidveroudering en huidkanker. Hoewel er in je huid van nature antioxidanten aanwezig zijn om die schadelijke deeltjes weg te vangen, is dat soms niet voldoende. Door invloeden als blootstelling aan zon, roken en milieuvuiling neemt het aantal vrije radicalen snel toe. Daarbij neemt met de jaren je voorraad aan antioxidanten juist af. Reden genoeg om ervoor te zorgen dat het tekort snel wordt aangevuld. Er bestaan veel verschillende soorten antioxidanten. Sommige vitamines bijvoorbeeld, zoals C en E. Er zijn ook veel plantaardige ingrediënten met een antioxidantwerking (bijvoorbeeld groene en witte thee). Je kunt antioxidanten uit voeding halen en/of uit je huidverzorging.

Herstel van huidbarrière

Als je regelmatig in de zon komt, is het sowieso belangrijk je huidbarrière te herstellen, en daarmee het vochtgehalte. Doe je dit niet, dan zal je huid droger worden, haar elasticiteit verliezen en kleine rimpeltjes vertonen. Dit kan je voorkomen door gebruik van een product met ingrediënten als niacinamide, hyaluronzuur of glycerine. Is je huid ondanks zonbescherming een beetje verbrand, dan kunnen kalmerende stoffen als zoethoutwortel extract (glycyrrhiza glabra), aloë vera, of beta-glucan verbetering geven. Een goede aftersun is dus een crème of bodymilk die voldoende van deze stoffen bevat.

Hoe lang is een *zonnebrand- crème* houdbaar?

11

Open pot-symbool

Zoals alle cosmetica, heeft ook een zonnebrandproduct een beperkte houdbaarheid. Op verpakkingen vind je daarom een symbooltje van een open pot met daarin een cijfer. Dat geeft het aantal maanden weer dat een product na opening nog houdbaar is. Over het algemeen geldt dat gesloten producten minimaal dertig maanden goed blijven. Hierover kan je meer lezen op de site van de nederlandse cosmeticavereniging.

www.ncv-cosmetica.nl/infocentrum/faq/houdbaarheid

Elk jaar een nieuw product

Bedenk dat de houdbaarheidsaanduiding op de zonnebrand vooral wat zegt over de kans op besmetting en de stabiliteit van de crème, maar niets over de werkzaamheid van de filters. Van bepaalde chemische filters neemt de werking na opening sterk af. Het is dan ook aan te raden elk jaar een nieuw zonnebrandproduct te kopen. De kans op een verminderde werking neemt toe bij verhitting en blootstelling aan licht.

De houdbaarheidsaanduiding op zonnebrandcrème zegt niets over de werking van de filters.

Welke *verschillende* soorten *filters* zijn er?

12

Onderscheid

In zonnebrandcrèmes vind je zowel chemische als fysische zonfilters. Wat is het verschil? Wat werkt het beste?

Fysische of minerale zonfilters

Fysische zonfilters vormen als het ware een schildje op de huid dat de zonnestralen weerkaatst. Producten met deze filters hoef je niet eerst te laten intrekken; ze werken direct als je ze op de huid hebt aangebracht.

Chemische zonfilters

Chemische filters trekken echt in de huid en absorberen daar het zonlicht. Deze filters blijven over het algemeen iets beter zitten. Fysische filters veeg je wat eenvoudiger van je huid af en laten bovendien nog wel eens een witte waas achter. Maar chemische filters hebben ook een aantal nadelen. Sommige 'ouderwetse' soorten worden na enige tijd onwerkzaam en kunnen in de bloedbaan terechtkomen. Ook is de kans op huidirritatie of allergie bij deze filters groter. En laten die slechte chemische filters nu vaak net de goedkoopste zijn. De meeste zonnebrandcrèmes bevatten trouwens zowel chemische als minerale filters.

Filter tussen chemisch en fysisch in

Er bestaan tenslotte nog filters die qua werking tussen chemische en minerale filters in zitten, bijvoorbeeld tinosorb. Deze stoffen bieden in feite *the best of both worlds*.

Wat zijn goede zonfilters?

13

Tinosorb

Een van de beste zonfilters zijn tinosorb M en S. Ze zijn stabiel, beschermen je huid tegen zowel uv-A als uv-B, en worden niet door je lichaam opgenomen. Allergieën komen weinig voor en ze hebben ook geen hormonale werking. Helaas is tinosorb ook een relatief dure stof en wordt daarom bijna altijd in combinatie met andere zonfilters gebruikt. In goedkope producten zie je deze filter niet vaak terug.

Tinosorb M (bisotrizole; methylene bis-benzotriazolyl tetramethylbutylphenol). Geeft uv-A- en uv-B-bescherming, wordt niet/nauwelijks door het lichaam opgenomen, lage kans op huidirritatie/allergie en is erg stabiel.

Tinosorb S (bemotrizinol; bis-ethylhexyloxyphenol methoxyphenyl triazine). Geeft uv-A- en uv-B-bescherming, wordt niet/nauwelijks door het lichaam opgenomen, lage kans op huidirritatie/allergie en is erg stabiel.

Mexoryl Met name de XL-versie is goed; de SX-versie moet weer gecombineerd worden met andere filters en daar worden helaas niet altijd de allerbeste voor gekozen.

Mexoryl SX (ecamsule; terephthalylidene dicamphor sulfonic acid). Geeft vooral bescherming tegen uv-A en moet dus gecombineerd worden met een ander zonfilter. Het wordt niet/nauwelijks door het lichaam opgenomen en geeft lage kans op huidirritatie/allergie.

Mexoryl XL (silatriazole). Geeft bescherming tegen uv-A en uv-B, wordt niet/nauwelijks door het lichaam opgenomen, lage kans op huidirritatie/allergie.

Zinkoxide en titaniumdioxide Beide filters beschermen goed tegen uv-A en uv-B en geven weinig kans op huidirritatie of allergie. Onze voorkeur gaat uit naar de versie waarin geen gebruik gemaakt is van nanotechnologie. Er blijft dan wel een witte waas achter op de huid, maar voor kinderen is dat een prima optie. Is er wel gebruikgemaakt van nanotechnologie, kies dan niet voor een sprayvorm. Zinkoxide is in dat geval veiliger dan titaniumdioxide.

Wat zijn goede *zonfilters?*

Minder bekende goede filters

Uvinul T 150 (ethylhexyl triazone).
Beschermt tegen uv-A en uv-B.

Uvasorb HEB (diethylhexyl butamido triazone).
Beschermt tegen uv-A en uv-B.

Neo heliopan AP (bisdisulizole disodium).
Beschermt tegen uv-A.

Uvinal A plus (diethylamino hydroxybenzoyl hexyl benzoate)
Beschermt tegen uv-A.

Tinosorb is een van de *beste zonfilters*. In *goedkope producten* zie je deze filter niet vaak terug.

Zonnebrand- crème: onder of over je dagcrème?

Eerst moisturizer, dan zonnebrandcrème

Hoewel vaak het omgekeerde wordt beweerd, kun je echt het beste eerst je moisturizer aanbrengen, deze even goed in laten trekken en daarna pas je zonnebrandcrème opsmieren.

Als je het andersom doet, kunnen de actieve stoffen in je moisturizer hun werk niet meer goed doen. Voor met name de antioxidanten in dagcrèmes is het belangrijk dat ze in de huid kunnen dringen om daar vrije radicalen te neutraliseren. Deze stoffen kunnen je huid ook beschermen tegen de zon die nog door je zonnebrandcrème heendringt.

Uitzondering

Alleen als je een heel vette crème gebruikt die niet intrekt (denk aan vaseline), en je hebt een zonnebrandcrème met chemische filters, dan kan je beter eerst je zonnebrandcrème opbrengen. Chemische filters moeten in contact komen met de huid om te werken en als er echt een dikke laag crème op je huid blijft liggen is dit niet goed mogelijk.

Hoewel vaak het omgekeerde wordt beweerd, kun je echt het beste *eerst je moisturizer aanbrengen*.

Wat moet er *echt* in je (zonnebrand) *crème* zitten?

15

Antioxidanten

Uit onderzoek blijkt dat onderstaande stoffen (antioxidanten) je huid extra bescherming kunnen geven als je in de zon gaat. Hoe meer van deze stoffen in je crème, hoe beter, want ze versterken elkaars werking.

Antioxidanten	Met deze naam vind je ze meestal terug in de ingrediëntenlijst van je zonnebrandcrème
Vitamine C	ascorbic acid, sodium ascorbyl phosphate
Vitamine B3	niacinamide
Vitamine E	tocopherol acetate
Groene thee-extract	camellia sinensis leaf extract
Caretonoids	beta/carotene, xantofill, lycopene, crocetine, luteina, xantine
Soja-extract	genistein
Cafeïne	caffeine
Pijnboomschors extract	pycnogenol
Coenzym Q10	ubiquinone
Druivenpit-extract	vitis vinifera extract
Japane notenboom (ginkgo biloba)	gink-go biloba extract
Granaatappel extract (pomegranate)	punica granatum fruit extract
Resveratrol	resveratrol
Ferulic acid	ferulic acid
Ergothioneine	ergothioneine
Beta-glucan	sodium carboxymethyl betaglucan

Wat moet je *vermijden* in je *zonproduct?*

16

Oxybenzone

Samen met parfum en bewaarestoffen zijn zonnebrandfilters de belangrijkste veroorzakers van cosmetische allergie. Met name de chemische filters kunnen huidirritatie geven. Oxybenzone is een koploper op dit gebied. Het zit in bijna tachtig procent van de zonnebrandproducten in Amerika. De stof is goedgekeurd voor gebruik maar er bestaat al jaren discussie over. Dit gaat met name over de opname van de stof door het lichaam. Oxybenzone komt gemakkelijk in de circulatie terecht. Het wordt teruggevonden in urine en zelfs in moedermelk. Hoewel meerdere chemische filters door de huid kunnen dringen, is de opname van oxybenzone uitzonderlijk hoog.

Instabiele filters

Gebruik liever geen Amerikaanse producten. Amerika loopt wat betreft regelgeving flink achter op Europa. Er zijn in de Verenigde Staten nog een heleboel goede en veilige zonnebrandfilters die nog niet door de keuringsmolens zijn en daarom nog niet gebruikt mogen worden. Het gevolg: in Amerikaanse producten wordt heel veel gebruikgemaakt van slechte zonfilters die weinig stabiel zijn, die sneller door het lichaam opgenomen worden, minder uv-A-bescherming geven en meer huidproblemen veroorzaken. Koop dus bij voorkeur producten die in Europa geproduceerd zijn.

Samen met *parfum* en *bewaarestoffen* zijn *zonnebrandfilters* de belangrijkste *veroorzakers* van *cosmetische allergie*.

Zijn *dure* *producten* beter?

17

Kwalitatieve filters zijn kostbaar

Helaas zijn zonfilters, zeker de nieuwe en kwalitatief betere, behoorlijk kostbaar. Als er dan aan het product ook nog andere werkzame stoffen als antioxidanten toegevoegd zijn, kan de prijs behoorlijk oplopen. In heel goedkope producten zullen er zeker concessies gedaan zijn wat betreft de kwaliteit. Zo'n voordelig product geeft dan wel de bescherming die op de verpakking staat, maar de uv-A-protectie is vaak geringer. De kans bovendien op huidirritatie en andere nadelige effecten als opname door het lichaam, productie van vrije radicalen en een hormoonachtige werking is groter. De werking van zo'n product zal ook sneller afnemen.

In heel *goedkope producten* zullen er zeker *concessies* gedaan zijn *wat betreft de kwaliteit*.

Dure producten zijn geen garantie

Bedenk dat ook dure producten uiteindelijk geen garantie zijn voor een betere kwaliteit. Er zijn veel slechte dure zonnebrandproducten op de markt. Het is echter hoe dan ook beter met een goedkoop en wat minder goed product in de zon te gaan dan helemaal géén bescherming te gebruiken.

Waterproof of niet?

18

Helemaal waterproof bestaat niet

De term *waterproof* mag niet meer gebruikt worden op zonnebrandproducten. Die claim is misleidend. De beschermingsfactor zal namelijk altijd teruglopen bij blootstelling aan water. Zonbescherming moet na het zwemmen dan ook gewoon opnieuw opgebracht worden. Tegenwoordig wordt de term *waterresistant* gebruikt. Dat betekent dat het om een zonnebrandcrème op oliebasis gaat, die beter blijft zitten bij blootstelling aan water. Als je veel in het water drijft of een slechte smeerder bent, dan is het wel veiliger om voor zo'n crème te kiezen dan een product dat niet *waterresistant* is.

De term *waterproof* mag *niet meer* gebruikt worden op *zonnebrandproducten*. Die claim is misleidend.

Nadelen

Het nadeel van *waterresistant* producten is dat ze vaak wat onprettiger in gebruik zijn. Ze plakken meer, wat vooral op het strand vervelend is, en ook de kans op huidproblemen als puistjes is wat groter. Een oplossing is om voor dagelijks gebruik een 'gewone' zonnebrandcrème te gebruiken en op de dagen dat je veel in het water bent een *resistant*. Je kunt natuurlijk ook beschermende zwemkleding dragen of je wat vaker insmeren.

Een *hele dag* *bescherming?*

Hele dag bescherming? Onmogelijk!

In Europa mag er niet meer geclaimd worden dat een zonproduct de gehele dag bescherming geeft. Dat kan namelijk niet; de mate van bescherming is zeer afhankelijk van je huid en van je bezigheden. Dat fabrikanten dat zelf ook weten, kan je terugvinden op hun websites (maar is helaas op de producten niet duidelijk te zien). Door een niet al te beste chemische zonfilter in zeer kleine deeltjes te knippen zodat deze dieper de huid in gaat en dus langer blijft zitten, ontstaat misschien wel een wat langere werking, maar ook een hogere kans op opname door het lichaam en een groter risico op huidproblemen. Een langdurige werking van de uv-B-filter zegt bovendien ook niets over de werking van de uv-A-filter. Sterker nog: in een aantal van die zogenaamde 'all day'-producten is de uv-A-bescherming zeer matig.

In Europa mag er niet meer geclaimd worden dat een zonproduct de gehele dag bescherming geeft.

