

Feiten en fabels zonnen

Glas houdt uv-straling niet tegen, je kunt dus verbranden of bruin worden terwijl je binnen zit achter het raam

Waar

UV stralen worden opgedeeld in UVA, UVB en UVC. De UVB stralen zijn vooral verantwoordelijk voor de zonverbranding en ook het gevaar op huidkanker en gaan niet door het glas. De UVA stralen hebben een langere golflengte en kunnen wel door glas. UVA zit ook in de zonnebanken. Van UVA wordt je bruin, het geeft huidveroudering en een licht verhoogd risico op huidkanker.

Het gaat wel langzamer, maar uv-straling wordt niet geheel tegengehouden. Er zijn studies van taxichauffeurs en vrachtwagenchauffeurs die op hun linkerarm/linkerkant van het gezicht vaker huidkanker kregen in landen waar men rechts rijdt en dat dit juist vaker aan de rechterzijde was in landen waar men links rijdt.

Iemand met veel moedervlekken heeft grotere kans op huidkanker

Waar

Iemand met veel moedervlekken heeft meer kans op melanoom. Ongeveer 30% van de melanomen ontstaat uit een voorafbestaande moedervlek. Dus hoe meer moedervlekken je hebt, hoe groter de kans dat er eentje gaat ontaarden. Bovendien blijkt ook dat het ontstaan van moedervlekken op de kinderleeftijd mede afhangt van de hoeveelheid zon je hebt gehad en dat is ook weer een risico voor het krijgen van een melanoom.

Mensen met 16-40 moedervlekken hebben 50% meer kans op een melanoom in vergelijking met mensen die 15 of minder moedervlekken over hun gehele lichaam hebben. En bij mensen met >100 moedervlekken over hun gehele lichaam is het risico 7 keer hoger in vergelijking met <15 moedervlekken.

1x per week onder de zonnebank kan echt geen kwaad

Niet waar

Elke keer dat je onder de zonnebank gaat moet je vergelijken met de hoeveelheid uv-straling van een dag naar het strand. Dat betekent 52 extra stranddagen per jaar en dus een hoop extra uv-blootstelling. Uit onderzoek is gebleken dat mensen die ooit onder de zonnebank gingen meer kans hebben op huidkanker. Bij mensen die op jonge leeftijd onder de zonnebank gaan (<35 jaar) is dat risico zelfs nog hoger.

Nederland heeft het hoogste aantal nieuwe gevallen van melanoom in Europa

Waar

Nederland heeft het hoogste aantal nieuwe gevallen (incidentie) van melanoom van alle landen van de Europese Unie. Er is een duidelijke noord-zuid- en west-oostgradiënt te herkennen, met een hoge incidentie in de Noord- en West-Europese landen en een lage in de Zuid- en Oost-Europese. Een mogelijke verklaring voor deze geografische verschillen zijn verschillen in huidtype en blootstelling aan de zon tijdens zonzvakanties. Maar ook onderdiagnose (door een lager bewustzijn van de gevaren van overmatige blootstelling aan de zon) en slechte registratie dragen bij aan de lagere incidentie in Oost-Europese landen.

Mensen met een donkere huidskleur kunnen niet verbranden

Niet waar

Mensen met een donkere huidskleur kunnen wel degelijk verbranden. Het duurt langer alvorens ze verbranden, maar ze zijn ook gevoelig voor de eerste zomerzon. Daarna wennen ze er sneller en gemakkelijker aan dan mensen met een lichte huid. Een donkere huid bevat meer pigmentcellen en meer melanine. Melanine beschermt tegen de schadelijke effecten van uv-straling in de huid omdat ze de stralen absorbeert zodat ze de genen niet kunnen beschadigen. Bij mensen met een donkere huid duurt het langer voordat de schadelijke hoeveelheid uv-straling is bereikt, maar zij kunnen nog steeds verbranden, maar afhankelijk van de huidskleur/huidtype gaat het veel langzamer.

In landen dichtbij de evenaar is de kans op huidkanker groter

Waar

Het gevaarlijke UVB wordt door de atmosfeer grotendeels geabsorbeerd. Slechts 10% van het UVB haalt het aardoppervlak. Ter hoogte van de evenaar leggen de UVB stralen een kortere weg af door de atmosfeer waardoor er meer UVB op het aardoppervlak komt en dus verbrand de huid gemakkelijker. Dat is ook de reden waaropom een schuine ochtend of avondzon geen verbranding geeft in vergelijking met een middagzon hoog aan de hemel. De hoeveelheid uv-blootstelling is afhankelijk van de breedtegraad: hoe dichterbij de evenaar, hoe meer uv-licht. De incidentie van huidkanker neemt ook toe naarmate je dichterbij de evenaar komt. Daarnaast wordt het risico op huidkanker wordt niet alleen bepaald door de zomblootstelling, maar ook door het huidtype van elk persoon. In Nederland hebben veel mensen een licht huidtype. Wanneer mensen met een licht huidtype naar een land verhuizen of frequent op vakantie gaan waar veel meer uv-blootstelling is verhogen ze daarmee hun risico op huidkanker.

Kleding houdt UV-straling tegen

Niet waar

Dit antwoord is niet zo zwart/wit. Er is speciale kleding met een uv-protectie factor, die dus een deel van de uv-straling tegenhoudt, maar net als met zonnebrandcrème nooit alle uv-straling. Bij gewone kleding is het afhankelijk van de dikte en de structuur van de stof. Je kunt door de kleding heen nog steeds verbranden.

Je gezicht is gevoeliger voor verbranding dan bijvoorbeeld je benen of armen

Waar/Niet waar

Dit kan beide kanten op want enerzijds zit je gezicht meer in de zon waardoor het sneller verbrandt anderzijds is je gezicht ook beter 'gewend' aan de zon dan een lichaamsdeel dat zelden of nooit de zon ziet (bv romp). De huid op het gezicht vangt meer zonlicht op, dan de benen, waardoor je vaker verbrandt in het gezicht.

Je hoort vaak 'wat rood wordt, wordt bruin' klopt dat?

Waar

Dat is voor de meeste mensen waar, maar je wordt ook bruin zonder te verbranden. Het verbranden is dus niet nodig om bruin te worden. Als je bent verbrand, heb je te veel uv-blootstelling gehad dat leidt tot het afsterven van huidcellen, DNA schade van de huidcellen en een ontstekingsreactie van de huid. Zowel verbranden als bruin worden (hoge cumulatieve hoeveelheid zonblootstelling) verhogen het risico op huidkanker, dus het is beide af te raden. Voorkomen is beter dan genezen.

Zo lang ik niet verbrand is de zon niet schadelijk

Niet waar

De hoeveelheid zonblootstelling tijdens iemands leven (cumulatieve hoeveelheid zonblootstelling) en een intermitterend zonblootstellingspatroon geven een verhoogd risico op de meest voorkomende vormen van huidkanker (respect., plaveiselcelcarcinoom en basaalcelcarcinoom) en daar hoef je dus niet voor te verbranden. Smeer jezelf en je kinderen daarom altijd iedere 2 uur in met een zonnebrandcrème, bedek de huid en zoek op tijd de schaduw op. Zorg dat je niet de hele dag in de zon zit.

Verbranding heeft niets te maken met de warmte van de zon

Waar

Verbranding heeft niets met warmte van de zon te maken maar met de sterkte van de uv-straling die de aarde bereikt. De zonkracht kan in Europa variëren van 1 tot 10. Deze waarden zijn internationaal. In Spanje bijvoorbeeld is de zonkracht veel sterker dan in Nederland. De zonkracht komt in Nederland bijna nooit boven de 7 en is het sterkst in de zomer en tussen 12 en 15 uur 's middags. In Australië stijgt de zonkracht vaak tot 14 of 15.

Een baby kun je het eerste jaar beter niet insmeren met anti-zonnebrand

Niet waar

Er is niks op tegen om de babyhuid in te smeren met anti-zonnebrand. Het klopt dat je baby's onder de 12 maanden het beste uit direct zonlicht kunt houden. Maar ook in de schaduw is het nodig om het huidje in te smeren. Kies voor de babyhuid een mild anti-zonnebrandproduct met hoge beschermingsfactor dat de huid beschermt tegen UVA én UVB-straling.

Bij schaduw of bewolking hoef je niet te smeren

Niet waar

De schaduw beperkt de schadelijke invloed van uv-straling, maar neemt deze niet helemaal weg. Daarom blijft insmeren nodig, zelfs als jij (of je kind) in de schaduw zit. Let ook op de zonkracht: hoe sterker deze is, hoe meer uv-straling de aarde bereikt en hoe minder bescherming de schaduw biedt. Op een bewolkte zomerse dag kun je dus verbranden. Zeker bij een hoge zonkracht kunnen wolken de schadelijke uv-straling niet helemaal tegenhouden. Dus zelfs als het bewolkt is kun je maar beter de huid insmeren.

Met een hogere beschermingsfactor kun je langer in de zon

Waar

Een beschermingsfactor van 10 betekent onder ideale omstandigheden dat iemand 10 x zo lang in de zon kan blijven zonder te verbranden. Maar deze bescherming geldt alleen als je elke 2 uur de huid insmeert. Houd er bovendien rekening mee dat (een deel van) deze beschermlaag verdwijnt door transpiratie, wrijving van kleding of afdrogen. Daarnaast smeren we meestal te dun om de beloofde bescherming echt te krijgen. Hoe lang je in de zon kunt blijven zonder bijsmere is daarnaast afhankelijk van je huidtype en de zonkracht. Check deze dus, smeer elke 2 uur en wees niet te zuinig met de crème!

Als je met een hoge factor smeert wordt je huid niet bruin

Niet waar

Het is een misverstand dat de huid niet bruin wordt wanneer deze goed wordt 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 doordringt tot de huid. De huid wordt wel bruin maar verbrandt niet, en blijft daardoor langer en mooier bruin.

Verbranding beschadigt de huid blijvend

Waar

Elke keer als de huid verbrandt, raken huidcellen beschadigd door de uv-straling. Op langere termijn kan huidkanker het gevolg zijn. En juist bij kinderen komt die beschadiging hard aan. Hun huidcellen zijn extra kwetsbaar. Bovendien zijn ze in de groei: de celdeling gaat zo snel dat er soms te weinig tijd is om alle beschadigde huidcellen te herstellen voordat ze zich weer gaan delen. In die cellen ontstaan dan als het ware 'littekens', die kinderen hun leven lang meedragen. Dit is aan de buitenkant niet te zien, want die beschadigingen zitten diep in de huidcellen. Maar hoe meer 'littekens', hoe groter de kans dat een kind op latere leeftijd huidkanker kan krijgen. Daarom is bescherming zo belangrijk, zéker voor kinderen.

Hoe duurder de zonnebrandcrème, hoe beter

Niet waar

Een goede zonnebrandcrème beschermt je huid tegen verbranden en huidveroudering. Hoeveel bescherming een crème tegen UVB (verbranding) biedt, wordt aangegeven met de Sun Protection Factor (SPF). Kies een zonnebrandcrème die UVB- en UVA-straling tegenhoudt. UVA-stralen zorgen voornamelijk voor huidveroudering, de 'A' staat voor 'Aging'. De UVB-stralen zorgen voor zonverbranding, daarom staat de 'B' ook wel voor 'Burning'. Of de zonnebrandcrème je beschermt tegen deze stralen, kun je lezen op het etiket.

Met een hogere factor kun je langer in de zon. Beschermingsfactoren betekenen overal ter wereld hetzelfde. Twee zonnebrandcrèmes met dezelfde beschermingsfactor geven ongeacht het merk dus dezelfde bescherming.