

Column

ANNEMEREL  
DE JONGH

COLUMNIST



## ZON

Ik heb een haat-liefdeverhouding met de zon. Al van jongs af aan ben ik een groot zonliefhebber. Wanneer ik wakker word en de zon schijnt, dan kan er eigenlijk al weinig meer mis gaan. Ik word gelukkig van hardlopen in de zon, ik kan uren in de zon liggen zonder me te vervelen en met een beetje kleur voel ik me net wat zelfverzekerder. Vanwaar de haat vraag je je af? Ik weet maar al te goed hoe slecht de zon voor je lichaam is, de eerste tekenen hiervan zijn in mijn gezicht al te zien. Maar veel erger: huidkanker.

Het is alweer bijna twintig jaar geleden dat er bij mijn moeder huidkanker werd ontdekt, een melanoom. Ik was zo jong dat ik niet eens wist wat kanker was. Mijn moeder genas gelukkig, maar de schrik zat er goed in. Vandaar die tweestrijd dus. Aan de ene kant maakt de zon me zielsgelukkig, aan de andere kant ben ik me altijd bewust van wat de zon kan aanrichten.

## Blootgesteld

'Veel mensen zijn in werkelijkheid veel meer aan de zon blootgesteld dan ze denken.'

Annemereel de Jongh

Ieder jaar krijgen zo'n 5000 mensen in Nederland te horen dat zij een melanoom hebben, de meest agressieve vorm van huidkanker. Ongeveer 16 procent van hen overlijdt aan de gevolgen van deze melanoom. De zon is één van de belangrijkste veroorzakers van huidkanker. Jezelf altijd tegen de zon beschermen is dus noodzakelijk. Ook als je niet het idee hebt dat je in de zon bent.

Veel mensen zijn in werkelijkheid veel meer aan de zon blootgesteld dan ze denken. Dit probleem probeert Annelijn van Ierland op te lossen door een instrument te ontwikkelen dat de UV straling per persoon in kaart moet brengen. Voorlichting en kennis zijn volgens Annelijn de belangrijkste wapens om huidkanker te bestrijden. Ik sprak haar deze week over de zon, huidkanker en zonnebrand.

## Recept

## Frisse citrussalade

In de warmte en in de zon heb je vaak niet zoveel honger. Toch is het natuurlijk wel belangrijk dat je regelmatig blijft eten. Deze frisse salade van Jenny van healthyfans.com is een heerlijke zonnige snack voor een warme zomerdag.

**Benodigdheden (voor 1 grote of 2 kleine salades)**

- 1 sinaasappel (in partjes)
- 1 grapefruit (in partjes)
- 1 mandarijn (in partjes)
- De blaadjes van twee takjes munt, fijn gesneden
- Twee eetlepels honing



Mix alle ingrediënten bij elkaar en geniet! De combinatie van zoet en zuur en de frisheid van de munt is heerlijk verfrissend.

## Bescherming

Tips van  
Annelijn

**1** Smeer je tijdig in en smeer bij gedurende de dag als je buiten bent, want met de tijd neemt de bescherming van een zonnebrandcrème af en er is geen product dat je huid de hele dag beschermt.

**2** Wil je jouw huid goed beschermen? Smeer je dan 1x per 2 uur in, gebruik voldoende crème (een halve theelepel voor je gezicht), vermijd de middagzon en zoek tussen 12.00 en 15.00 uur de schaduw op. Draag een zonnebril, hoed en beschermende kleding

**3** Gebruik altijd een zonnebrandcrème die je huid naast UVB ook tegen UVA beschermt. Gebruik een crème zonder parfum, want in combinatie met zon kan parfum pigmentvlekken en huidveroudering veroorzaken.

**4** Wist je dat het ook op een bewolkte dag en zelfs achter glas belangrijk is om je huid te beschermen? UVA stralen gaan er door heen. Een extra reden dus om je huid het gehele jaar door goed te beschermen tegen de zon.



# 'Ook als je niet verbrandt, moet je toch smeren'

**Zon.** Huidtherapeute Annelijn van Ierland over blootstelling van de huid aan UV-straling.

Annelijn van Ierland is huidtherapeut en coördinator huidtherapie bij Velthuis Kliniek, daarnaast is ze in opleiding tot wetenschappelijk onderzoeker en ontwikkelt ze op dit moment een instrument om de dagelijkse individuele blootstelling aan UV straling in beeld te brengen.

**Wat gebeurt er precies als de zon je huid raakt?**

Als zonlicht of wel UV-

straling de huid raakt, dringt deze door in de huid. Dat kan zorgen voor huidverbranding en op langere termijn voor het ontstaan van huidkanker. UVA straling dringt dieper door in de huid en zorgt daarnaast voor een versnelde veroudering van de huid. Zowel UVA als UVB straling kan schade geven aan het DNA van huidcellen. Wanneer je een zonnebrandcrème gebruikt wordt een deel van de UV-straling, afhankelijk van de beschermingsfactor en type filter, geabsorbeerd of gereflecteerd. In welke mate het zonlicht de huid bereikt is afhankelijk van een aantal factoren zoals de omgeving waarin iemand zich bevindt en beschermende kleding.

**Blokkeert zonnebrand inderdaad de aanmaak van Vitamine D door de zon?**

Een zonnebrandcrème beschermt de huid tegen UV-straling. UVB straling hebben we nodig om vitamine D aan te maken. In de lente en zomer is een blootstelling aan de zon van 10 minuten al voldoende voor de dagelijkse aanmaak van vitamine D. Blijf je langer in de zon dan is het erg belangrijk om je huid goed te beschermen. Na enige tijd gaat het lichaam weer Vitamine D afbreken dus langer in de zon blijven in de hoop dat je meer vitamine D aanmaakt heeft geen zin. Er is geen zonnebrandcrème die de huid 100 procent beschermt, zo kan je huid ook met bescherming nog wat vitamine D aanmaken.

**Kun je eerder opgelopen zonshade op de een of andere manier ongedaan maken?**

Zonshade kun je niet echt ongedaan maken. De schade is eigenlijk tweedelig, je hebt kortetermijneffecten zoals het

verbranden van de huid en bruin worden. Langetermijneffecten zorgen voor het ontstaan van huidkanker, huidveroudering en pigmentvlekken. Ook worden er vrije radicalen in de huid gevormd, die mede verantwoordelijk zijn voor het ontstaan van huidkanker en huidveroudering.

**Is een zonnebrandcrème met factor 30 net zo goed als een olie met factor 30?**

Omdat het aanduiden van beschermingsfactoren gestandaardiseerd is maakt het voor de werking geen verschil. Wel is de SPF die op de verpakking staat getest bij het smeren van een bepaalde dikte op de huid. Een crème kan je beter met de juiste dikte aanbrengen dan een olie waardoor de daadwerkelijke factor op de huid lager kan zijn.

**Wat is precies het verschil tussen factor 30 en factor 50?**

Een zonnebrandcrème met SPF 30 beschermt de huid voor 97 procent tegen de zon en een crème met SPF 50 voor 98 procent. Er is dus maar een klein verschil. Belangrijker is dat de zonnebrandcrème voldoende dik en regelmatig wordt aangebracht. Mijn voorkeur gaat uit naar een zonnebrandcrème met SPF 30. Deze smeert over het algemeen beter en geeft een minder witte waas.

**Stel, je verbrandt nooit, echt helemaal nooit, is het dan nog steeds belangrijk om zonnebrand te smeren?**

Ja ook dan is het belangrijk om je huid te beschermen. Uit onderzoek blijkt dat je huid, ook als deze niet verbrandt, schade ondervindt door de zon. Zelfs het bruin worden van de huid is eigenlijk al een teken van huidbeschadiging.

## Tips

## Zonnebrand

Kies als zonnebrandmiddel voor een product zonder parfum en alcohol (cetyl, stearyl en cetearyl kunnen wel), oxybenzone en PABA. Gebruik liever een crème en geen spray.

**Jetske Ultee Suncover SPF 30 Suncover** is een non-profit zonnebrandcrème ontwikkeld door Jetske Ultee, de opbrengst gaat naar de campagne "smeer je in". 250ml 12,50 - 1000ml 34,95 via [uncover-skincare.nl](http://uncover-skincare.nl)

**Uncover SPF 30 / SPF 15** Naast de non-profit zonnebrand heeft Jetske ook een zonnebrand speciaal voor het gezicht. Deze beschermt en verzorgt. Ik raad SPF 15 voor de winter aan, SPF 30 voor de zomer. SPF 15 34,95 - SPF 30 39,95 via [uncover-skincare.nl](http://uncover-skincare.nl)

**Sisley Broad Spectrum Facial sunscreen SPF 30** Gemaakt met biologische uva- en uvb-filters, een combinatie van botanische werkzame stoffen (karité en komkommer), vitamine E-acetaat en etherische oliën. Beschermend en verzorgd de (gezichts)huid. Kost wel een beetje. SPF 30, 40ml 107,-

**Louis Widmer All Day SPF 20 (ongeparfumeerd)** Een hele fijne zonnebrand voor in de herfst en de winter is de SPF 20 van Louis Widmer, speciaal voor het gezicht. Let op! Kies voor de ongeparfumeerde variant. SPF 20, 100ml 17,90

ANNEMEREL DE JONGH