

# 'Je huid moet elk jaar weer *wennen aan de zon*'

**Na een prachtig, zonnig voorjaar krijgen we hopelijk een lange, warme zomer. De zon warmt je op en je krijgt er een lekker kleurtje van. Ook maak je in de zon stofjes aan waar je vrolijk van wordt. Geniet dus van de zon, maar doe het wel met mate. Bescherm je huid en houd op het heetst van de dag een fijne siësta.**

'We merken dat mensen weleens moe worden van de waarschuwingen voor de zon', zegt Petra Harms, dermatoloog in het Martini Ziekenhuis, 'maar de feiten spreken voor zich. Eén op de vijf Nederlanders krijgt huidkanker. Er zijn twee soorten huidkanker die een directe relatie hebben met de hoeveelheid blootstelling aan de zon en de keren dat je verbrand bent. Vroeger zagen we die kankersoorten vooral bij mensen met een buitenberoep, zoals vissers en landarbeiders. Maar tegenwoordig worden we allemaal veel meer blootgesteld aan de zon, doordat we meer recreëren in eigen land en vaker op zonvakantie gaan. Bovendien is de levensverwachting toegenomen, waardoor we meer tijd hebben om huidkanker te ontwikkelen. Naast huidkanker zorgt de zon voor snellere huidveroudering. Je krijgt er meer rimpels en pigmentvlekken van.'

> **Geniet** van de zon, maar wel **met mate**

## **Wennen**

'In feite is zonnebescherming een kwestie van logisch nadenken', zegt Petra. 'Zo is het logisch dat je huid na de winter tijd nodig heeft om te wennen aan de zon. Dus ga je in het voorjaar op vakantie naar een tropische bestemming, doe het dan rustig aan. Je hoornlaag moet dikker worden en de pigmentkorrels moeten gaan groeien om je huid te beschermen. Dat duurt een paar dagen. Denk niet dat je je huid alvast kunt laten wennen met een zonnebankkuur. Deze straalt alleen UV-A uit en de hoornlaag kan alleen dikker worden van UV-B. Ook vitamine D krijg je alleen van de echte zon. Een kwartiertje zonlicht is daarvoor al genoeg.'

## **De beste bescherming**

Wat is verder de beste bescherming? Petra: 'Een halfuur voordat je de zon ingaat, smeer je je goed in. Doe dit voordat je je kleding aan hebt, zodat je geen randjes vergeet die kunnen verbranden. Herhaal dit om de paar uur. Hoe vaak je moet smeren, hangt bijvoorbeeld af van je huidtype en de zonsterkte. Voor de Nederlandse zon gebruik je minimaal factor 30. Dit betekent dat je 30 keer langer in de zon kunt zijn, maar dat moet natuurlijk niet het doel zijn. Je moet het smeren zien als toevoeging aan verstandig zongedrag. Het is nog belangrijker om kinderen goed in te smeren, want de kinderhuid heeft een dunner hoornlaag en is gevoeliger. Doe ze een petje op met een rand die nek, oren en gezicht beschermt. En ik adviseer een UV-beschermend zwemshirt met lange mouwen. Je ziet dat gelukkig steeds vaker, ook voor volwassenen.'

'Verstandig zongedrag' betekent eigenlijk ook gewoon dat we ons meer moeten gedragen zoals de mensen in Zuid-Europese landen. Petra: 'Zij gaan op het heetst van de dag echt niet in de zon zitten. Ze zoeken een schaduwplekje op en houden een siësta. Dat zouden wij ook meer moeten doen!'

## **Martini Ziekenhuis**

Van Swietenplein 1, 9728 NT Groningen  
050-5245245 • [www.martiniziekenhuis.nl](http://www.martiniziekenhuis.nl)

