

Antizonnebrandcrème en vitamine D

De winterperiode is weer bijna aangebroken, de zonkracht bedraagt de laatste dagen 2.

De zonkracht kan worden gemeten door de gratis app die wordt aangeboden door het Koninklijk Wilhelmina Fonds Kankerbestrijding (KWF kankerbestrijding). Een handige app in de salon van de schoonheidsspecialist.

(www.gemoro.nl/APP-development/kwf-zonkracht-meter.html)

De zonkracht moet 3 zijn voor een vitamine D-productie en die is gelukkig op deze tijd van het jaar te gering. Een zonkracht van 3 kan namelijk ook weer leiden tot zonverbranding van de huid. De berichtgeving omtrent zonnen leidt vaak tot verwarring. Is de zon nu wel goed of niet goed?

Kranten

In 2010 kwam een aantal krantenkoppen voorbij uit bijvoorbeeld *Trouw* van 21 mei 2010: 'Zonnen is gezond luidt het nieuwste inzicht; Zonnen is gezond, we vrezen de weldadige stralen vaak voor niets.' Huidarts Han van der Rhee draagt de welkome boodschap enthousiast uit. Maar niet alle collega's zijn het met hem eens. In *de Telegraaf* van 21 mei 2010 dezelfde boodschap. Daarnaast in *Libelle* van 2010: 'Vitamine Z. De zon is wel goed voor u!'

Het jaar erop, 2 juli 2011 in het *Algemeen Dagblad*: 'Antizonnebrand factor 50 verhoogt het risico op huidkanker', volgens Ids Boersma. Waarbij hij een paar dagen later werd tegengesproken door professor Wilma Bergman, dermatoloog in het Leids Universitair Medisch Centrum. Dit gaf veel verwarring bij cliënten en patiënten en ook dermatologen, huidtherapeuten, schoonheidsspecialisten en huisartsen. Welke adviezen moeten nu gehanteerd worden?

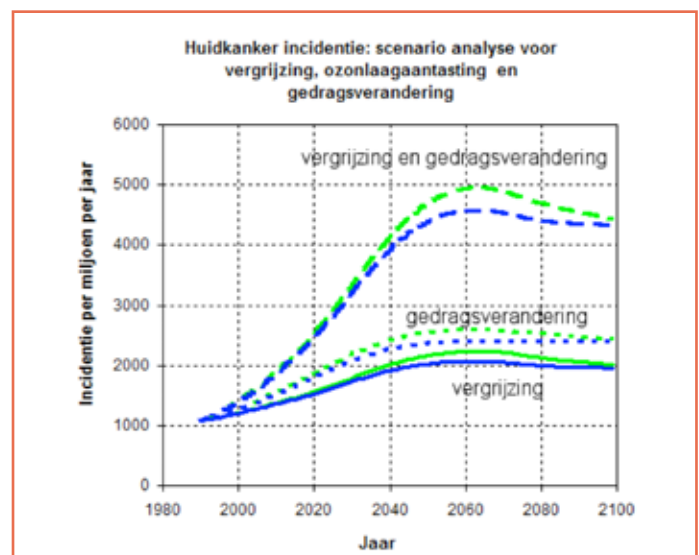
Verwarring

Wat veroorzaakte nu de verwarring? Op 22 januari 2010 kwam op *Art-sennet* een bericht uit dat uit Europees onderzoek bleek dat vitamine D beschermt tegen dikke darmkanker. Dit werd opgepikt door diverse kranten met als advies meer te zonnen voor een hogere vitamine D-productie. Dit beschermende effect van vitamine D bleek ook op te gaan voor diverse soorten huidkanker, bestaande uit melanomen, plaveiselcarcinomen en basaalcelcarcinomen. Echter, een te hoge zonexpositie geeft ook een hoger risico op het ontstaan van deze huidkankers. In deze periode was het onduidelijk waar nu de gulden middenweg lag. In Australië, Amerika en Europa werden de zonprotectie adviezen inmiddels redelijk goed opgevolgd, moesten deze nu weer allemaal omgedraaid worden? Vanaf 2010 zijn meerdere wetenschappelijke onder-

zoeken gestart resulterend in een aantal adviezen. De meest recente adviezen zijn weergegeven in de voorpublicatie van het november 2012 nummer van de *Journal of the American Academy of Dermatology* en worden nu besproken.

Huidkanker

Huidkanker is de meest voorkomende kanker in Amerika en zonexpositie is een hoge risicofactor voor het ontstaan van huidkanker. In Nederland is huidkanker ook de meest voorkomende kanker. Het aantal huidkankergevallen bedraagt ongeveer 100.000 per jaar. Het KWF meldt jaarlijks 40.000 gevallen, maar dit komt omdat niet alle huidkankers worden geregistreerd, niet alle basaalcelcarcinomen en plaveiselcelcarcinomen worden in de aantallen meegenomen. Ook het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) meldt dat zongedrag de belangrijkste reden voor toename van het huidkankerrisico is. De grafiek op de website laat een scenario zien van de toename van huidkanker in de toekomst:





De conclusie van de grafiek is dat door onze toename aan vrije tijd en onze gedragsverandering, namelijk meer buiten willen zijn, het aantal zonuren op de huid is verdubbeld en door de combinatie met vergrijzing, we worden ouder, het aantal huidkankers fors zal toenemen.

Vitamine D

Wat is nu de rol van vitamine D? Vitamine D is een vet oplosbare pro-hormoon dat de calcium- en fosfaathuishouding in het lichaam regelt. Calcium wordt door deze vitamine in de darmen en de nieren beter geabsorbeerd. Hierdoor zorgt het voor een normale botgroei en regelt het de activiteit van de botcellen die bij opbouw en afbouw van het bot zijn betrokken. Inmiddels is ook duidelijk dat vitamine D betrokken is bij het regelen van het immuunsysteem, het hart- en vaatsysteem en ontstekingsystemen. Uit sommige onderzoeken blijkt ook nog dat sommige kankerpatiënten in de zomer een betere overleving hebben dan in de winterperiode, mogelijk door de hogere vitamine D-productie in de huid in de zomer.

Vitamine D komt in twee vormen in de natuur voor, namelijk D2 in planten, ergocalciferol en D3 in vette vis en lever, cholecalciferol. De Amerikaanse richtlijn beveelt beide vormen vitamine D aan om in te nemen bij een vitamine D-tekort. Het aanvullen van een tekort door inname van vitamine D3 zou volgens de Europese richtlijn iets beter zijn. Een internationale eenheid vitamine D is vergelijkbaar met het biologische equivalent van 0,025 µg cholecalciferol/ergocalciferol (exact 1/40 µg). De American Academy beveelt 600 IE aan, dit is dan 15 µg.

Efficiënte vitamine D-productie

Wat kun je jouw klant nu vertellen over de vitamine D-productie van de huid? Het lichtspectrum voor een goede vitamine D-productie in de huid ligt tussen de 290 en 320 nanometer en dit is hetzelfde spectrum dat een risico vormt voor het ontstaan van huidkanker. Bij mannen met een Fitzpatrick huidtype III bedraagt de minimale zonenergie drempel 18-20 mJ/cm² voor de vitamine D-productie. De maximale vitamine D-productie via de huid bedraagt 10.000 – 25.000 Internationale Eenheden (250-625 µg) per dag.

De blootstelling van een keratinocyt aan de middagzon gedurende 8 tot 15 minuten levert de meest efficiënte vitamine D-productie. Echter boven de minimale erytheem dosis (de hoeveelheid zon die nodig is om te verbranden) is er een evenwicht tussen de vitamine D-productie en afbraak en komt er geen extra vitamine D meer het lichaam in.

Advies

Omdat er waarschijnlijk geen 'veilige' UVB-dosis bestaat die niet leidt tot huidkanker, beveelt de American Academy of Dermatology aan om toch door te gaan met hoge zonprotectie in combinatie met een voldoende inname van vitamine D uit de voeding en desnoods voedings-supplementen. Met een minimale inname van 600 IE, dan wel 15 µg per dag. Het Nederlandse advies dateert uit 2008 met als titel "Naar een toereikende inname van vitamine D" van de gezondheidsraad. Deze zijn verwerkt in de adviezen van het voedingscentrum. (www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-d.aspx).

>>

**Vitamine D is
betrokken bij** het
regelen van het
immuunsysteem

U-Consultancy: Dermatologie opleidingen voor Schoonheidsspecialisten en Pedicuren en kappers en Haarstylisten.

U kunt na de opleiding:

- Huidaandoeningen sneller herkennen.
- Huidanalyse met medische modellen en medische terminologie.
- Klanten beter adviseren over huidverzorging en huidverbetering.
- Professioneel doorverwijzen naar huisarts/dermatoloog.

Data basisopleiding schoonheidsspecialisten 2013

Riethoven: 31 januari en 7 maart 2013
 Brasschaat: 18 maart en 15 april 2013
 Utrecht (4 avonden): 6 februari, 13 maart, 27 maart en 17 april 2013
 Katwoude: 24 januari en 20 maart 2013

Data vervolgopleiding schoonheidsspecialisten 2013

Riethoven: 7 februari en 21 maart 2013
 Katwoude: 8 april en 13 mei 2013
 Brasschaat: 2 september en 23 september 2013
 Utrecht (4 avonden): 4 september, 18 september, 2 oktober

en 30 oktober 2013

Zwolle: 11 september en 9 oktober 2013

Data opleiding pedicuren 2013

KRP geeft 18 accreditatiepunten voor deze opleiding.
 Riethoven: 14 februari en 28 maart 2013
 Etten-Leur: 22 april en 27 mei 2013
 Zwolle: 11 september en 9 oktober 2013
 Bunnik: 19 september en 31 oktober 2013

Data opleiding kappers en haarstylisten 2013

Bunnik: 11 februari en 11 maart 2013
 Bunnik: 7 oktober en 4 november 2013

In 2013 start de Masterclass Dermatologie voor schoonheidsspecialisten

Meer informatie een aanmelden kan via het inschrijfformulier www.uconsultancy.nl.

U-Consultancy, Postbus 7060, 3430 JB Nieuwegein
 Tel: 030-6044170, e-mail: info@uconsultancy.nl

De Fitzpatrick huidtypen III tot en met VI hebben veel meer moeite om vitamine D uit zonlicht te halen. Uit diverse studies blijkt dan ook dat bij deze groepen de vitamine D-hoeveelheid in het bloed veel lager is, met alle risico's van dien. Uit een Nederlands onderzoek blijkt dat de door de Gezondheidsraad opgestelde richtlijn voor een voldoende vitamine D status er, bij 40 procent van de Surinamers een gebrek voorkomt. Bij de Surinaamse vrouwen ouder dan 50 jaar was dit zelfs 80 procent. Bij de Nederlandse vrouwen bedroeg dit percentage toch ook nog 40 procent. De onderstaande tabel van het voedingscentrum geeft de hoeveelheid microgram aan vitamine D per portie weer.

Vitamine D per portie	Microgram
1 stukje zalmoot (gegaard in magnetron, 120 gram)	10,4
1 stukje makreel voor 1 snee brood (gerookt, 40 gram)	3,2
ongezouten boter (voor 1 snee brood, 5 gram)	0,06
1 stukje bereid rundertartaar (70 gram)	0,6
margarine/halvarine (voor 1 snee brood, 5 gram)	0,4
1 stukje bereid varkensfiletlap (70 gram)	0,3
1 gekookt ei (50 gram)	0,8

Teveel aan vitamine D kan ook veel bijwerkingen geven. Indien de vitamine D uit voeding wordt opgenomen zal dit risico niet snel optreden. Maar wel wanneer voedingssupplementen worden gebruikt. Op 8 augustus 2012 is door het Europese wetenschappelijk adviesorgaan (EFSA) middels nieuwe inzichten het veilige niveau van vitamine D naar boven bijgesteld. De dagelijkse inname mag bij volwassenen, zwangere vrouwen die borstvoeding geven en kinderen boven de 10 jaar 100 microgram bedragen. Kinderen onder de 10 jaar mogen maximaal 50 microgram per dag innemen, voor zuigelingen is de maximale waarde 25 microgram.

Antwoord

Wat is nu het beste antwoord wat je kunt geven op de titelvraag? Het antwoord luidt: Een schoonheidsspecialistische behandeling dient gecombineerd te worden met het advies toch een antizonnebrandcrème te gebruiken en regelmatig een stukje zalm te eten. Het hierboven besproken onderwerp wordt behandeld in de nieuwe masterclass module van U-Consultancy: Signalering en preventie van huidkanker.

Bron: Vitamin D in cutaneous carcinogenesis Part I (JAAD November 2012; volume 67; no 5; 803e1-803e11)

Dr. A.J. Oosting, dermatoloog Spaarneziekenhuis, Hoofddorp
 C.M. Uppelschoten, directeur U-Consultancy, Nieuwegein