

## VERZORGING

# Adviezen om de huid goed in te smeren voor zonbescherming

Als apothekersassistent zul je regelmatig klanten in de apotheek krijgen die vragen stellen over zonbescherming. Veel mensen zoeken de komende tijd de zon op in het buitenland, maar ook in Nederland staat de zon in april al verraderlijk hoog aan de hemel. In je zonnebrandadviezen kun je meenemen dat het van groot belang is om de huid ook vroeg in het seizoen goed te beschermen.

Dikke kans dat je de volgende vragen vaak zult krijgen:

- Welke factor moet ik smeren?
- Welke crème is goed?
- Zijn er ook speciale crèmes voor kinderen?

### Bepaal het huidtype

Vooraf bij lichte huidtypen kan er bij veel blootstelling aan zonlicht huidkanker ontstaan. Er zijn zes huidtypen:

- huidtype 1: zeer lichte huid, vaak sproeten, rood/lichtblond haar, blauwe ogen;
- huidtype 2: lichte huid, blond haar, grijze, groene of lichtbruine ogen;
- huidtype 3: licht getinte huid, donkerblond tot bruin haar, vrij donkere ogen;
- huidtype 4: meestal een getinte huid, donker haar, donkere ogen (mediterraan);
- huidtype 5: donkere huid, donker tot zwart haar, donkere ogen (bijvoorbeeld aziatisch);
- huidtype 6: zeer donkere huid, zwart haar, donkere ogen (negroïde).

Om iemands huidtype te kunnen bepalen is het belangrijk dat je een aantal observaties doet en aanvullende vragen stelt.

- Kijk naar de kleur van de ogen en het haar.
- Vraag eventueel wat de natuurlijke kleur van het haar is.
- Vraag naar de kleur van de huid als de klant nog niet in de zon is geweest.
- Vraag wat er met de huid gebeurt als deze persoon langdurig zont, maar zich niet of onvoldoende insmeert.
- Vraag hoe bruin de cliënt wordt ten opzichte van andere mensen.

### Verraderlijk

Ook achter glas en onder water sta je bloot aan de zon. Een autoruit laat ongeveer 10% van de uv-B-straling en 70% van de uv-A-straling door. Door weerkaatsing van water, muren maar ook van zand, kan zonlicht je ook indirect bereiken. En dan is er sprake van een hogere blootstelling: de straling komt nu immers uit meerdere

richtingen. Ook onder water ben je niet geheel afgezonderd van zonnestrallen. In helder water bereiken de zonnestrallen het lichaam ook.

Hoogte speelt ook een rol bij de intensiteit van de blootstelling. Hoog in de bergen is er minder uv-straling uit het licht gefilterd dan op zeeniveau. Op 2000 meter hoogte is de zonnestraling daardoor 30% krachtiger.

### Vitamine D

Een dagelijkse blootstelling aan zonlicht van vijftien tot dertig minuten tussen 11.00 en 15.00 uur, waarbij de handen, de armen en het hoofd niet zijn afgedekt, is waarschijnlijk genoeg om voldoende vitamine D aan te maken. Normaal gebruik van zonnebrandcrèmes in de zomer blijkt geen wezenlijk effect te hebben op de vitamine D-status. Mensen met een gepigmenteerde huid (type V en VI) hebben een hoger risico op een tekort aan vitamine D. Dit komt doordat de gepigmenteerde huid minder vitamine

>> Lees verder op pagina 45

D aanmaakt. De productie van vitamine D neemt verder af met de leeftijd; daarom lopen ook ouderen risico op een tekort aan vitamine D. Aan vrouwelijke cliënten vanaf vijftig jaar kun je het advies geven om 10 mcg (400 I.E.) vitamine D3 per dag te slikken, en 20 mcg (800 I.E.) per dag bij mannen en vrouwen vanaf 70 jaar.

### Zonnebrandcrème

Antizonnebrandmiddelen zijn gemaakt om de huid tegen zonnebrand te beschermen. Ze bevatten uv-filters waardoor minder uv-straling de huid bereikt. Dit doen ze door het zonlicht te absorberen of te reflecteren. Let op het woord 'minder'. Zelfs de hoogste beschermende factor laat nog zonnestralen door. Insmeren met zonnebrandcrème moet daarom als een aanvullende maatregel gezien worden. Tussen 11.00 en 15.00 uur uit de zon blijven, is misschien nog wel het allerbelangrijkste advies. Een zonnebrandcrème moet zowel een filter voor uv-A als voor uv-B hebben. Het uv-B-filter beschermt tegen zonverbranding, het uv-A-filter tegen huidveroudering. Beide bieden bescherming tegen huidkanker.

### Welke beschermingsfactor?

Het is verstandig om de huid te beschermen met een zonnebrandcrème van minimaal factor 15. Voor kinderen, mensen met huidtype I en tijdens vrije tijd en vakantie is factor 30 het beste. De zonnebrandcrème kan het beste worden gesmeerd in de ochtend voordat de kleding wordt aangetrokken. Daarmee voorkom je dat de huid op randen van de kleding verbrandt. Wanneer iemand de hele dag buiten is, is het verstandig om de crème elke twee uur te smeren.

In 2000 is onderzoek gedaan naar het effect van DEET voor en na het toepassen van zonnebrandcrème. Hieronder staan enkele belangrijke conclusies.

- Het toepassen van alleen een zonnebrandmiddel helpt niet om insecten te weren. Je moet dus ook een insectenwerend middel gebruiken.
- Omdat een antizonnebrandcrème meerdere malen per dag moet worden toegepast en DEET slechts een- of tweemaal per dag, worden combinatieproducten van DEET en antizonnebrand afgeraden. Beter kun



je de twee afzonderlijke producten na elkaar toepassen.

- Toepassing van DEET vermindert de werkzaamheid van de antizonnebrandcrèmes met 33%, dus in combinatie met DEET is het belangrijk om een hogere zonbeschermingsfactor te kiezen.<sup>1</sup>

*Carla Uppelschoten*

Directeur UConsultancy

1. J Am Acad Dermatol. 2000;43:219-22.

## Jouw advies bij zonnebrandmiddelen

- Kies de juiste factor bij het huidtype.
- Laat de huid voorzichtig wennen aan de zon.
- Als algemene stelregel geldt dat de zonnebrandcrème een half uur voordat je naar buiten gaat, moet worden aangebracht.
- Dik insmeren moet! Vaak wordt er te weinig gesmeerd. Maar wat is dik? Alsof je een boterham met pindakaas smeert.
- Ga niet onbeschermd in de volle zon tussen 11.00 en 15.00 uur.
- Kinderen kunnen het beste worden ingesmeerd met factor 50.
- Breng de crème elke twee uur opnieuw aan, ongeacht de factor.
- Een zonnebrandcrème moet zowel een filter voor uv-A als voor uv-B bevatten.
- Ook de ogen kunnen door uv-straling worden beschadigd. Draag daarom een zonnebril met een goed uv-filter.