



# ZONNEBESCHERMING



# INHOUD

<b>01</b>	Zonnebescherming	4
<b>02</b>	Natuurlijke bescherming	4
<b>03</b>	Sneeuw, water, zand en kledij	5
<b>04</b>	Wat kunt u zelf doen?	6

# 01 ZONNEBESCHERMING

Onze huid wordt continu blootgesteld aan de zon. Hoewel we de zon nodig hebben, kan een overdaad aan zonneschijn schade toebrengen. Bij overmatige blootstelling riskeert u huidletsels zoals zonnebrand, vroegtijdige huidveroudering en zelfs huidkanker. De boosdoener is de UV-straling die de zon uitzendt. Er bestaan verschillende soorten UV-straling: UV-A, UV-B en UV-C straling.

- ▲ UV-A stralen: zijn verantwoordelijk voor huidveroudering (door beschadiging van bindweefsel verliest de huid zijn elasticiteit), allergieën en huidkanker.
- ▲ UV-B stralen: zorgen voor het bruinen van de huid maar kunnen ook zonnebrand en huidkanker veroorzaken.
- ▲ UV-C stralen: zijn de krachtigste UV-stralen. Gelukkig wordt UV-C bijna helemaal door de ozonlaag geabsorbeerd.

# 02 NATUURLIJKE BESCHERMING

Onze huid heeft heel wat systemen ontwikkeld om zich tegen de stralen te beschermen:

---

## Pigmentatie

In de huid bevinden zich melaninekorreltjes die zorgen voor de bruine kleur tijdens zonneblootstelling. De korreltjes vormen een beschermende mantel boven de DNA-kern van elke huidcel. Zo wordt het DNA beschermd tegen schadelijke stralen.

---

## Verdikken van de bovenste huidlaag (hoornlaag)

De hoornlaag van de huid wordt dikker waardoor de UV-B stralen meer worden gefilterd.

---

## Cellulaire bescherming

Onze cellen bevatten heel wat enzymen die schadelijke stralen neutraliseren en DNA-schade herstellen.

## 03 SNEEUW, WATER, ZAND EN KLEDIJ

Water, zand en sneeuw reflecteren het zonlicht (zand 20%, sneeuw zelfs 80%), waardoor meer UV-straling de huid bereikt en u dus sneller verbrandt. Omdat de kracht van de zon met de hoogte toeneemt, is het belangrijk om tijdens een verblijf in de bergen zonnebescherming met een hogere factor te gebruiken.

Ook tijdens het zwemmen kan de huid verbranden, omdat het UV-licht gemakkelijk water doordringt. Bovendien spoelen zonneproducten (zelfs waterbestendige) gedeeltelijk van de huid af.

Sneeuw, water, zand en een verblijf in de bergen vergroten dus de kans op verbranden.

Wijde kleding met lange mouwen en een brede hoed of pet beschermen goed tegen de zon. Zorg dat de kleding dicht geweven is. U kunt dit gemakkelijk testen: houd een kledingstuk tegen sterk licht. Als er nog lichtpuntjes te zien zijn, kan de bescherming tegen zonlicht te laag zijn. Donkere kleding voelt warmer aan, maar is wel veiliger, want ze absorbeert meer licht en dus ook meer UV-straling.



## 04 WAT KUNT U ZELF DOEN?

- ▲ Breng een zonnecrème aan die is aangepast aan uw fototype. Het fototype geeft de huidgevoeligheid voor zonlicht aan. Mensen met een licht huidtype verbranden sneller dan donkere types. We onderscheiden 6 huidtypes (zie tabel).
- ▲ Breng het product 30 minuten vóór zonneblootstelling aan op de huid.
- ▲ Breng het product regelmatig opnieuw aan (om de twee uur) vooral wanneer u bent gaan zwemmen, gezwet hebt of zich afgedroogd hebt.
- ▲ Vermijd zon tussen 11 en 16 uur en let op met frisse wind, wolken en een weerkaatsende bodem. De frisse wind zorgt ervoor dat u de warmte op uw huid minder snel aanvoelt.
- ▲ Bescherm uzelf en uw kinderen tegen overdadig zonlicht met een hoed, zonnebril en donker T-shirt.

Let op: kinderen zijn extra gevoelig voor de zon. Ze zijn in volle ontwikkeling en hun huid is dunner en gevoeliger dan die van volwassenen. Langdurige blootstelling en frequente zonnebrand op kinderleeftijd hebben vele jaren later een invloed op de ontwikkeling van huidkanker.

- ▲ Draag een zonnebril die zowel UVA- als UVB-licht tegenhoudt: behalve de huid, kunnen ook de ogen schade lijden door UV-licht.
- ▲ Smeer u ook in wanneer u in de schaduw of onder een parasol zit. Een strandparasol houdt slechts 40 tot 50% van de UV-stralen tegen, de rest van de straling wordt doorgelaten of bereikt de huid via reflectie. Zelfs bij bewolking of onder een parasol kan de huid dus nog verbranden.
- ▲ Als u tot een risicogroep behoort (erfelijke aanleg, licht fototype, veel zonverbranding op jonge leeftijd,...) dan is het aangeraden uzelf regelmatig te onderzoeken. Contacteer uw dermatoloog bij veranderingen bij een van uw pigmentvlekken.
- ▲ Drink voldoende water.

## Fototype

Fototype I	melkwitte huid	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ verbrandt altijd</li> <li>▲ wordt nooit bruin</li> <li>▲ zeer veel sproeten</li> </ul>
Fototype II	lichte huid	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ verbrandt snel</li> <li>▲ wordt moeilijk bruin</li> <li>▲ veel sproeten</li> </ul>
Fototype III	lichte tot getinte huid	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ verbrandt soms</li> <li>▲ matig bruin</li> <li>▲ enkele sproeten</li> </ul>
Fototype IV	getinte huid	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ verbrandt zelden</li> <li>▲ wordt altijd bruin</li> <li>▲ geen sproeten</li> </ul>
Fototype V	donkere huid	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ verbrandt zelden</li> <li>▲ wordt altijd bruin</li> <li>▲ geen sproeten</li> </ul>
Fototype VI	zeer donkere huid	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ verbrandt bijna nooit</li> <li>▲ huid wordt donkerder</li> <li>▲ geen sproeten</li> </ul>

Een bruine teint die u geleidelijk hebt gekregen zonder te verbranden, blijft veel langer en is stralender dan een bruine teint na intensief zonnen.

---

## Poli Dermatologie

Ingang 52, route 5200

T +32 (0)9 332 22 87

[dermatologie@uzgent.be](mailto:dermatologie@uzgent.be)

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

---

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E [info@uzgent.be](mailto:info@uzgent.be)

[www.uzgent.be](http://www.uzgent.be)

Volg ons op

