

Groepje:

Aantekeningen:

Brand je niet aan fabels!



Weren, kleren, smeren om zonschade tegen te gaan – Foto: chezbeate via Pixabay

Hoe hoger de zonkracht, hoe groter de urgentie om maatregelen te nemen. Sociale mediakanalen staan bol van feiten en fictie over zonnen en zonbescherming. Dermatologen waarschuwen voor gevaarlijke trends, want schade die je nu oploopt, kunnen op termijn ernstige gezondheidsproblemen geven. Wat klopt er over de zon en zonbescherming in de online wildgroei aan berichten?

5

Weren, kleren, smeren

Het Koninklijk Nederlands Meteorologisch Instituut (KNMI) publiceert dagelijks een UV-index waarbij 1 staat voor een zeer zwakke en 11 voor een zeer sterke zonkracht. Deze wordt ook in de meeste weerapps vermeld. Zonkracht wordt bepaald door de hoeveelheid UV-straling die de aarde bereikt. De ene dag is de zonkracht sterker dan de andere. Wanneer de zon hoog staat, is de weg door de atmosfeer korter, en wordt er dus minder zonlicht gefilterd. Bij een UV-index van 3 of hoger loopt je huid, indien onbeschermd, al zonschade op. Niet alleen wanneer de lucht felblauw is en de zon schijnt loop je risico, maar ook als het bewolkt of mistig is, kan de zonkracht hoog genoeg zijn om de huid te laten verbranden. Temperatuur staat niet gelijk aan zonkracht. Tijdens koudere zomerdagen kan de zonkracht net zo sterk zijn als op een warme zomerdag, soms zelfs sterker.

15

Het advies van het huidfonds is glashelder: check van april tot en met september altijd de zonkracht voor je naar buiten gaat. De organisatie beveelt drie belangrijke maatregelen aan om

Leesdoel:

Antwoorden sleutelvragen:

Aantekeningen:

This image shows a vertical rectangular sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

20 de kans op huidkanker te reduceren: *weren, kleren, smeren*, in die specifieke volgorde. Het vermijden van directe blootstelling aan de zon is cruciaal om huidbeschadiging te voorkomen. Zoek de schaduw op, vooral tussen 12 en 15 uur. Draag bedekkende kleding, zoals lange mouwen, een hoed of pet, en een UV-werende zonnebril. Dit helpt om de huid en ogen te beschermen tegen schadelijke UV-straling. En tot slot: gebruik zonnebrandcrème met minimaal SPF-beschermingsfactor 30 en een UV-A-filter. Vergeet niet om elke twee uur opnieuw in te

25 smeren, vooral na het zwemmen of zweten.

30 Doe je dit niet, dan kan het DNA in je huidcellen door UV-straling beschadigd raken, met op korte termijn een rode, pijnlijke huid of zelfs blaren, misselijkheid en hoofdpijn tot gevolg. Op lange termijn stapelt de schade zich op in je lichaam, wat uiteindelijk kan leiden tot huidkanker. Dat is de snelst toenemende vorm van kanker in Nederland, met tegen de 80.000 nieuwe

35 gevallen per jaar.

Een jonge huid is dunner en zo extra kwetsbaar voor UV-straling. Verbranding op jongere leeftijd kan de huid permanent beschadigen en het risico op huidkanker op latere leeftijd aanzienlijk verhogen. Toch kiezen jongeren er vaak voor om zich niet in te smeren. Omdat de mogelijke gevolgen van een sterke zonkracht ver in de toekomst 40 liggen, voelen sommigen niet direct de noodzaak om hierop te anticiperen. Bovendien is er een stortvloed aan adviezen op sociale platforms, waardoor het lastig is de juiste informatie eruit te filteren. Soms kiezen jongeren er zelfs bewust voor om hun huid te laten verbranden.



Smeer altijd de hele huid goed in.
Foto: chezbeate via Pixabay

Zonnetraining

Uiterlijk wordt in deze levensfase meestal extra belangrijk gevonden. Op sociale platforms wordt een door de zon gebruinte huid vaak voorgespiegeld als mooi, gezond en aantrekkelijk. Soms wordt verbranden zelfs als een noodzakelijke stap gezien om dit te bereiken. Verraderlijke trends vandaag de dag zijn tanlines (opvallende kleurverschillen op de huid die ontstaan door gedeeltelijke blootstelling aan de zon, bijvoorbeeld langs de rand waar je (bad)kleding gezeten heeft), zontatoeages (gecreëerd door delen van de huid al dan niet in te smeren) en zonnetraining.

‘We zijn geboren om in de zon te zijn’, beweren sommige influencers terwijl ze zichzelf ‘trainen’ om in de zon te zitten. In hun perceptie kun je de huid met een trainingsschema laten wennen aan het zonlicht, zodat het gebruik van zonnebrandcrème overbodig wordt. Het idee is dat je, door je huid ‘voor te laten bruinen’, een laag pigment krijgt die een natuurlijke bescherming tegen verbranding en de mogelijke gevolgen daarvan biedt. De populariteit van dit soort berichten zorgt voor een sneeuwbal effect. Sociale druk maakt het namelijk lastig om niet mee te gaan met deze trends.

60 Dermatoloog Elsemieke Plasmeijer verwijst het verhaal van zonnetraining in een interview met *Pointer* naar het land der fabelen. De bescherming die deze pigmentlaag geeft, is zeer gering, corresponderend met een SPF-beschermingsfactor 4. De huidarts geeft aan dat het steeds

Antwoorden sleutelvragen:

[illegible]

Aantekeningen:

gegeven, maar worden er ook regelmatig schimmige zonnebrandproducten aangeboden. Over de rug van goedgelovige consumenten wordt zo grof geld verdiend.

- 105 Het is dan ook raadzaam om altijd onafhankelijke, betrouwbare en goedgeïnformeerde bronnen te raadplegen, zoals de huisarts, een dermatoloog of een officiële gezondheidsorganisatie, die kunnen helpen om hardnekkige mythes te ontkrachten. Daarnaast is de UV-index een betrouwbare maat om al dan niet tot extra maatregelen over te gaan.

Veilig en gezond

- 110 Wil je op een veilige manier van de zon genieten, maar ben je de zonnebrandcrème vergeten? Op steeds meer plekken vind je 'smeerpalen', geplaatst door allerlei instanties, dus insmeren is vrijwel altijd mogelijk. De stelregel voor de hoeveelheid zonnebrandcrème is een volle theelepel voor gezicht en hals. Armen, benen, rug, buik en voeten behoeven ook elk een theelepel, waarbij gevoelige zones zoals oren, schouders, knieën en voeten niet vergeten dienen te worden. De lippen dienen ingesmeerd te worden met een speciale lipstick voorzien van een hoge beschermingsfactor.

- 115 Het advies van influencers om geen zonnebril te gebruiken, omdat je daarmee geen melanine en vitamine D aanmaakt en je daardoor sneller verbrandt, moet je trouwens ook in de wind slaan: niets van waar. Een goede zonnebril beschermt je ogen en is juist sterk aanbevolen als de zon schijnt.

- 120 Tot slot is er een manier om een zonnige teint te krijgen zonder te verbranden.

- 125 Met een fake tan, zoals een zelfbruiner of een poeder, creëer je een zongebruinde uitstraling zonder de schadelijke effecten van het zonlicht.

Gebruik er natuurlijk wel een van een betrouwbaar merk. Loop je er toch nog stralend bij!

Blijf kritisch, ook als een post veel likes en views heeft:

Wie geeft de informatie?

Heeft hij/zij verstand van het onderwerp?

Wordt het advies ondersteund door deskundigen?

Wordt er reclame gemaakt voor een product?

Bron: nos.nl; knmi.nl; pointer.kro-ncrv.nl; rivm.nl; huidopleiding.nl; huidfonds.nl; instagram.com; consumentenbond.nl

Antwoorden sleutelvragen:

Leesdoel gehaald?
Opmerking: