



SUN SMART

ELYSIAN ACADEMY



SPF

SPF staat voor Sun Protection Factor.

Een SPF verhoogt de MED-drempel.

MED staat voor Minimale Erytheem (roodheid) Dosis.

= de dosis straling die nodig is om de huid rood te laten worden.

Door een product met een SPF te gebruiken kun je dus langer in de zon blijven voordat de huid rood wordt (en verbrandt).

De SPF zegt vooral iets over de mate van bescherming tegen **uv-B-straling**. Er wordt vaak eenvoudig gesteld dat dit getal uitdrukt hoeveel keer langer iemand in de zon kan blijven zonder te verbranden. Maar het is nog iets complexer dan dat.



UVA bescherming

Europa gebruikt onder meer de PPD-meting (PPD staat voor Persistent Pigment Darkening). Er wordt niet naar roodheid maar naar pigmentverandering gekeken en de snelheid van het bruinen van de huid.

De huid wordt bij de testmethode blootgesteld aan **uv-A-straling**, waarna de vorming van pigment gedurende 2-24 uur wordt geobserveerd. Hetzelfde wordt gedaan bij een stukje huid bedekt met zonnebrandcrème. De verhouding tussen de kleinste dosis uv-A-straling die blijvende pigmentverkleuring geeft op een beschermde en onbeschermde huid is dan de zogeheten PPD.

Een PPD10 betekent hier dan 'grofweg' dat de huid er 10 keer langer over doet om te verkleuren.

Bij een andere methode -de **UVAPF**- wordt de doorlaatbaarheid van het licht bepaald.



UVA bescherming

Wat betekenen precies UVAPF en PA?

UVAPF is de afkorting van UltraViolet A Protection Factor, oftewel: de uv-A-beschermingsfactor.

PA is de afkorting voor de 'Protection Grade of UV-A'. Deze 'maat' wordt weer gebaseerd op de PPD-waarde. De PA-waardering wordt vooral bij Europese merken gebruikt. Op de verpakking kun je aan de plusjes zien wat het betekent

PA+	PPD 2-4
PA++	PPD 4-8
PA+++	PPD 8-16
PA++++	PPD 16 en hoger



critical wavelength

PA++++

UVA bescherming

UVA



Je hebt ook nog het 'gewone' UVA-logo. Dit cirkelvormige logo geeft aan dat een product een UVAPF / SPF ratio heeft van minimaal 1:3 zoals voorgeschreven in Europa. Dus als een product SPF 30 heeft, moet de uv-A-beschermingsgraad minimaal 10 zijn.



Breedspectrum

Een **breedspectrum** zonnebrandproduct beschermt tegen uv-A- en uv-B-stralen.

Uv-straling bestaat uit verschillende golflengtes: uv-B-straling heeft een golflengte tussen 290 en 320nm, en uv-A-straling een golflengte van 320 tot 400nm.

En hoe zit het met die **kritische golflengte**? Dit staat voor 'tot hoe ver' een product beschermt. De kritische golflengte is namelijk de kortste golflengte waarbij een product 90 procent van de totale absorptie van de straling bereikt (de straling dus die wordt tegengehouden). Met andere woorden: heeft een product een kritische golflengte van 370nm, dan betekent dat dat 90 procent van de absorptie van de straling ligt tussen 290 en 370nm. Zonnebrandcrèmes die voornamelijk uv-B bescherming geven zullen een kritische golflengte hebben die lager is dan 320nm: uv-B heeft namelijk een golflengte van 290nm – 320nm.

Om je zonnebrandcrème 'broad spectrum' of breedspectrum te mogen noemen, moet de **kritische golflengte 370nm of hoger zijn**.

Chemical sunscreen

Hoe werken chemische filters in zonnebrandcrèmes?

In een chemische filter zorgt koolstof voor de uv-bescherming.

Koolstof absorbeert de uv-straling.

Zo vangt de stof de straling op voordat deze schade kan aanrichten aan de huidcellen.

Waarom moet je om de twee uur smeren?

Filters verliezen hun werking?

De koolstof wil die geabsorbeerde uv-straling daarna graag weer kwijt.

Daarom gaat de koolstof bewegen. Zo'n nieuwe koolstofverbinding kan minder goed uv-straling absorberen. Dit noemen ze ook wel foto-instabiel: de filter kan door de zonblootstelling niet meer goed uv-straling absorberen.

Chemische filters

Bis-Ethylhexyloxyphenol Methoxyphenyl Triazine (uv-A als uv-B, is stabiel, wordt niet door huid opgenomen, heeft geen hormoonverstorende werking, weinig kans op irritatie, geen vrijeradicaalvorming én beschikt over anti-inflammatoire eigenschappen)

Methylene Bis-Benzotriazolyl Tetramethylbutylphenol (nano - houdt zowel UV-A als UV-B-straling tegen.)

Tris Biphenyl Triazine (nano) (uv-A- filter anti-inflammatoire eigenschappen)

Diethylamino Hydroxybenzoyl Hexyl Benzoate (uv-A-filter, stabiele filter, wordt niet opgenomen en geeft weinig kans op irritatie)

Ethylhexyl Triazone (uv-B-filter, stabiel, wordt niet opgenomen)

Ethylhexyl Salicylate (uv-B-filter, wordt niet opgenomen door het lichaam)

Phenylbenzimidazol Sulfonic Acid (anti-inflammatoire werking - UV-B filters)

Terephthalylidene Dicamphor Sulfonic Acid (breedspectrumfilter die vooral in uv-A-bescherming zit)

Drometrizole Trisiloxane (fotostabiele uv-A + uv-B-filter, breed spectrum, weinig kans op irritatie)

Chemische filters

Butyl Methoxydibenzoylmethane (=Avobenzone, heel goede uv-A-filter maar minder stabiel, heeft andere filters nodig)

Disodium Phenyl Dibenzimidazole Tetrasulfonate (stabiele filter die niet/nauwelijks opgenomen wordt door de huid uv-A en uv-B filter)

Dimethicone Diethyl Benzylmalonate (stabiele filter, een uv-B-filter)

Benzophenone-3 (oxybenzone, uv-A en uv-B filter)

Benzophenone-4 (uv-A en uv-B filter)

4-Methylbenzylidene Camphor (uv-B filter)

Homomenthyl Salicylate (Homosalate, stabiele filter, uv-B filter)

Ethylhexyl Methoxycinnamate of Octyl Methoxycinnamate (uv-B filter)

Octocrylene (uv-A en uv-B filter)

Octyldimethyl PABA / Ethylhexyl Dimethyl PABA (Dit is een derivaat van het misschien wel bekende PABA (Para-Aminobenzoic Acid). PABA was een van de allereerste zonnefilters, uv-B filter)

Isoamyl p-Methoxycinnamate (uv-B straling)

Mineral sunscreen

Hoe werken dan de fysische filters in zonnebrandproducten?

Een misverstand over fysische filters is dat ze alleen uv-straling weerkaatsen en niets absorberen.

Een fysische filter doet allebei. Het kan straling absorberen, net als chemische filters.

Het enige verschil is dat de zonnestralen bij een fysische filter niet worden geabsorbeerd door koolstof, maar door een metaaloxide.

Een fysische filter kan daarnaast ook nog uv-straling reflecteren.

Een fysische filter absorbeert het grootste gedeelte van de uv B-straling en slechts een klein deel ervan (ongeveer 5%) wordt teruggekaatst.

Bij de uv A-straling wordt juist een klein deel geabsorbeerd en een groter deel (tot 60%) wordt gereflecteerd.

Minerale Filters

Zinkoxide en titaniumdioxide (nano)

Nanodeeltjes

Wat met nanodeeltjes?

Een kenmerk van fysische filters is de witte waas die ze achterlaten op je huid.

Fabrikanten van zonnebrandcrèmes lossen dit probleem op door de werkzame stoffen in het zonnebrandproduct op te knippen in microscopisch kleine stukjes. Die stukjes noem je ook wel nanodeeltjes.

Hierdoor laat de filter geen wit laagje meer achter op de huid. Dit heeft geen invloed op hoe de filter werkt. De filter absorbeert en reflecteert uv-straling, net als bij fysische filters zonder nanodeeltjes.

Nano zegt vooral iets over de grootte van de deeltjes. Nanodeeltjes zijn deeltjes kleiner dan 100 nanometer. Op het gebied van zonbescherming heeft het voordelen om materiaal te ‘verknippen’ in zulke minuscule deeltjes. Deze blijven dan namelijk goed op de huid zitten, zijn transparant in plaats van wit en kunnen veel effectiever en beter beschermen tegen zonneshade.

Nanodeeltjes

Maar hoe zit het met de veiligheid? Heel belangrijk om te weten is dat het ene nanodeeltje het andere niet is.

De werking en veiligheid van nanodeeltjes hangen samen met eigenschappen zoals het vermogen tot samenklonteren, de reactie in zonlicht, het genereren van vrije radicalen, de aard van het materiaal, de exacte grootte, vorm en het gewicht, het effect op de cel en de capaciteit van het lichaam om het af te breken. Al deze eigenschappen bepalen de uiteindelijke werking en het effect in het lichaam.

Infrarood en zichtbaar licht

Ook het infrarode deel van het zonlichtspectrum zorgt voor een toename van vrije radicalen in de huid. Daarnaast kan ook 'gewoon daglicht' pigmentveranderingen geven bij bepaalde huidtypen. Helaas bieden de huidige filters in zonnecrèmes geen bescherming tegen dit deel van het licht. Het goede nieuws: antioxidanten kunnen de huid hier wel tegen wapenen. Daarom een zonnebrandproduct met antioxidanten!



Sunscreen sticks

Nadeel: moeilijk aan SPF gewicht te komen.

Voordelen. De 'crème' in zo'n stick is iets dikker, doordat er altijd iets van een wax-achtig ingrediënt in zit. Hierdoor blijft de crème beter zitten op je huid. Voor rond je ogen is zo'n stick dus ideaal, want het product zal minder schuiven en dus ook minder snel in je ogen prikken als je daar makkelijk last van hebt.

Zonneallergie

Sommige stoffen reageren op licht.

Producten bevatten soms zogenaamde fototoxische bestanddelen, ofwel stoffen die een reactie op licht geven in de huid. Bekende 'boosdoeners' zijn geur- en kleurstoffen. In tegenstelling tot een allergische reactie, treedt een fototoxische reactie meestal binnen enkele uren al op. De klachten lijken op een serieuze zonverbranding met pijn en zwelling. Fototoxische stoffen kunnen bij langdurig gebruik in combinatie met zon de huid verouderen en pigmentvlekken veroorzaken.

Check voor de zekerheid de ingrediëntenlijst van je gebruikte (zonne)crème of make-up nog eens heel goed op plantextracten. Bekende 'boosdoeners' zijn: citrus, sinaasappel, bergamot, mandarijn, grapefruit, limoen, lavendel, rozemarijn, vijg, angelica, Sint-Janskruid, tea tree en gember.

Zonneallergie

Medicijnen kunnen voor huidreacties zorgen in de zon, denk maar aan antibiotica Maar ook sommige antidepressiva en plastabletten. Dit wordt altijd duidelijk vermeld. Het lezen van bijsluiters is enorm belangrijk.

Wat kun je doen? Is je klant bezig met een antibioticakuur? Of gebruikt hij/zij medicijnen waarvoor een waarschuwing geldt? Vermijd de zon dan liever zoveel mogelijk of neem voor de zekerheid extra maatregelen om je huid te beschermen. Neem een hoed of pet mee naar buiten, zoek een plekje in de schaduw en smeer je nóg beter in.

Warmte uitslag

Warmte-uitslag: bultjes en blaasjes door geblokkeerde zweetkliertjes

Deze zomerklacht wordt vermoedelijk het vaakst aangezien voor een zonneallergie. Niet zo gek als je na een warme dag ineens vol rode, jeukende bultjes en blaasjes staat. Maar deze veelvoorkomende warmte-uitslag is geen allergische reactie van het lichaam op zonlicht, maar het gevolg van geïrriteerde en geblokkeerde zweetkliertjes. De huid kan haar warmte niet kwijt, waardoor zich (heldere) blaasjes vormen.

Houd het koel. Vermijd zonlicht of inspanning in de warmte.

Draag kleding die losjes en makkelijk zit (bij voorkeur katoen) en houd de huid droog en schoon zodat de zweetkliertjes niet (verder) kunnen verstoppem.

Laat vette crèmes liever staan.

Zonne allergie



Warmte uitslag



Zonneallergie

Een echte zonneallergie: vooral in het voorjaar

De meest voorkomende vorm van zonneallergie of lichtovergevoeligheid is polymorfe lichterruptie.

Deze aandoening die verschillende uitingsvormen kent (vandaar de naam polymorf) komt in dit deel van Europa bij naar schatting 10-20% van de mensen voor; voornamelijk bij vrouwen en meestal bij de lichte huidtypen. Je hoeft niet eerst verbrand te zijn geweest om een allergische reactie op de huid te krijgen. Klachten treden meestal ook niet meteen in je zonnestoel op, maar één tot twee dagen na blootstelling aan het licht, en houden dan enkele dagen aan. Een echte zonneallergie manifesteert zich vaak in het voorjaar, als de huid nog moet wennen aan die eerste zonnestralen. Bij herhaalde blootstelling aan licht zullen de klachten dan ook in de loop van de zomer afnemen, en in de herfst en winter volledig verdwijnen. In het volgende voorjaar kunnen de klachten opnieuw opkomen.

Een zonneallergie kan van het ene op het andere moment ontstaan. Maar dit gebeurt meestal tussen de twintig en veertig jaar. De aandoening kan vanzelf minder worden en ook weer verdwijnen.

Het is bij een overgevoeligheid voor zonlicht belangrijk de huid rustig te laten wennen aan het begin van het seizoen. Gebruik wél een zonnebrandproduct dat zowel tegen uv-B- als tegen uv-A-straling beschermt. Zonneallergie wordt namelijk meestal veroorzaakt door uv-A-straling.

MYTHES

- SPF 30 houdt 97% van de UVB stralen tegen en een SPF 50 houdt 99% van de UVB stralen tegen

Dit klopt enkel als er 2mg/cm wordt aangebracht.

Het is niet dat SPF 50 maar 2% meer beschermt maar

Er komen 1,5% meer UVB stralen op onze huid terecht bij SPF30 dan SPF50.



1mg/ cm:

SPF 50 = 4%

SPF 30 = 7%

0,5mg/cm:

SPF 50 = 8%

SPF 30 14%

MYTHES

- Vroeger smeerden de mensen ook geen SPF en was er minder huidkanker

Het % huidkanker stijgt, maar niet door SPF producten. Mensen leven nu langer en cellen krijgen daardoor meer kans zich tot kwaadaardig te muteren, andere lifestyle (meer zonvakanties), huidkanker wordt door controles nu ook veel sneller opgemerkt.



MYTHES

- Voor je met een chemisch SPF product in de zon mag moet je 15 minuten wachten, met minerale filters mag je meteen de zon in

Chemical sunscreens moeten niet eerst 'reageren' met je huid. Ze werken meteen.

Zink is photostable en chemische zonnefilters breken af in de zon wanneer ze UV-stralen absorberen.

Bij oudere filters was dit het geval maar de vele nieuwe technologieën maken SPF producten heel stabiel.



MYTHES

- Minerale SPF filters zijn natuurlijk

Zou je in de mijnen Titanium Dioxide en Zink Oxide kunnen halen? Technisch gezien wel. Maar dat is niet wat je in je product zal vinden. Enerzijds is het makkelijker en goedkoper deze ingrediënten synthetisch na te maken. Anderzijds zijn ze enorm reactief en niet veilig om op de huid te gebruiken.

Ze ondergaan een chemisch proces van 'coating'.



MYTHES

- Chemische filters absorberen UV stralen en minerale filters weerkaatsen UV stralen

Neen, beide UV filters absorberen de straling, zetten om en laten energie los.

Minerale filters weerkaatsen wel een fractie.



MYTHES

- DIY zonnecrèmes zijn beter

Neen! Die zijn juist gevaarlijk.

Filters als Zink Oxide en Titanium Oxide moeten gecoat zijn (anders reactief).

SPF filters moeten gelijkmatig verdeeld worden.



MYTHES

- Kun je je ook insmeren met natuurlijke oliën tegen de zon?

Olijfolie of frambozenzaadolie hebben een natuurlijke, maar (te) lage SPF.

Het klopt dat veel oliën een natuurlijke SPF hebben. Maar die is wel laag.



MYTHES

- Op zonnebrandcrèmes staat weleens dat je het product een half uur moet laten intrekken. Klopt dat?

Niet helemaal. Je moet zonnebrandcrèmes inderdaad even de tijd geven om te ‘drogen’. Een zonnebrandproduct bestaat namelijk vaak uit losse druppeltjes, waaronder olie en water, en stofjes die deze twee ingrediënten met elkaar verbinden. Een deel van de ingrediënten verdampt en de andere stoffen trekken in, waardoor er een egaal laagje op je huid ontstaat.



MYTHES

- SPF = 30 x 10min

Dit is achterhaald. Alles hangt af van wanneer en waar je in de zon komt.





SPF TIPS

Nooit SPF producten overgieten in een ander flesje of potje. Kies travelsize versies.

- Geen garantie dat het potje schoon genoeg is om de bescherming van de bewaarmiddelen te garanderen.
- Sommige verpakkingen, vooral plastic, kunnen een reactie geven met de SPF filters. Resultaat: je zonnebescherming werkt niet correct.



SPF TIPS

‘Ik hou niet van shiny SPF producten’

Neem een losse, kleurloze poeder en dep het voorzichtig over je SPF. Voorzichtig, zo verstoort je de SPF film niet.



SPF TIPS

When sunscreen balls up:

- A. je SPF vecht met je skincare ingrediënten
- B. je SPF droogt te snel
- C. je wrijft je SPF te stevig in

Wat kan je proberen:

- A. probeer minder laagjes
- B. bij droge huid, gebruik een intensievere dagcrème
- C. breng je SPF deppend aan

Als je een heel vette huid hebt, is je eigen sebum vaak de oorzaak van de 'velletjes'



WEETJES

Benzene in SPF producten:

Benzophenone wordt als kankerverwekkend gezien.

Moeten we ons zorgen maken?

Benzophenone = Class 2B mogelijk carcinogeen (zoals gsm straling en aloë vera extract)

Class 1 =gekende carcinogeen (zon, alcohol)



WEETJES

Waarom is het zo moeilijk een SPF product te vinden zonder glans?

De meeste UV filters en film formers zijn niet/moeilijk oplosbaar in water. Er moet een olie of emollient ester gebruikt worden.

Een formule kan 'mat' worden gemaakt door mattifying poeders zoals silica toe te voegen. Maar te hoge % gaat dan weer een 'white cast' achterlaten bij diepere huidtinten.



WEETJES

Waarom verbrand je van de eerste zon?

Een gebruinde huid geeft íetwat bescherming

Een gebruinde huid staat qua bescherming gelijk aan ongeveer factor 4. Die bescherming is dus vrij minimaal. Ook als je al een week op vakantie bent, en je huid gekleurd is, is smeren nog steeds een must. Bedenk verder dat een bruine huid eigenlijk een beschadigde huid is. Je velletje probeert zich te wapenen tegen de stralen van de zon door toename van pigment en verdikking van de huid.

WEETJES

De hele dag achter een scherm

Het is eigenlijk niet zo gek. Maar wie zou er bij stilstaan dat iPad, iPhone of andere tablets als een reflector werken in de zon? Uit een onderzoek van de universiteit van New Mexico is gebleken dat een iPad voor maar liefst 85 procent meer uv-straling zorgt in het gezicht als gevolg van weerkaatsing. Een iPhone levert zo'n 36 procent meer straling op. Zit je midden in een goed boek op je tablet? Vergeet dan niet te smeren.



WEETJES

Wijntje?

Uit onderzoek blijkt dat de kans op roodheid en verbranding toeneemt bij alcoholgebruik in de zon. Eén glaasje kan de huid al kwetsbaarder maken voor de stralen van de zon.

De hoeveelheid antioxidanten neemt na het drinken van alcohol namelijk af in de huid. Hierdoor is deze minder goed in staat zich te wapenen tegen de vrije radicalen veroorzaakt door zonlicht. Toch een drankje in de zon? Zorg dan dat je je voorraad 'beschermstoffen' op peil houdt. Bijvoorbeeld door te smeren met een zonnebrandproduct mét antioxidanten.





WEETJES

Vakantie in eigen land

België is geen Spanje, Frankrijk of Thailand. Maar wist je dat de zonkracht in ons land ook flink kan oplopen? En wist je dat die kracht losstaat van de temperatuur? Voorkom verrassingen! Het plotseling openbreken van de lucht bijvoorbeeld. Zorg altijd dat je zonnebrandcrème bij je hebt als je eropuit trekt. Ook als het in de ochtend (nog) bewolkt is.



WEETJES

Wit T-shirtje en parasol

Vooral als het een wit T-shirt is, dat bovendien nat is, is je huid aan het einde van de dag zo gevoelig geworden dat je iets moet aantrekken, kun je beter helemaal uit de zon gaan.

Gebruik voor spelende kinderen liever speciale uv-beschermende (zwem)kleding dan bijvoorbeeld een licht T-shirt. Bedenk tenslotte dat het ook onder de parasol belangrijk is om je in te smeren.



WEETJES

Bruine huid = beschadigde huid

Het verbranden van je huid is inderdaad heel erg slecht, maar ook dat bruine kleurtje is al een teken van beschadiging.

Pigmentvorming is namelijk een reactie op de schade van huidcellen; het pigment is bedoeld om jou tegen verdere ellende te beschermen.



WEETJES

Zwanger of de pil?

Door zwangerschapshormonen is je huid gevoeliger en loop je meer kans op verbranding. Ook ligt het risico op een zogeheten 'zwangerschaps-masker' op de loer. Dit heeft te maken met je hormonen.

Wat niet iedereen weet, is dat je door het slikken van de anticonceptiepil ook meer risico loopt op pigmentvlekken in het gezicht.



WEETJES

De invloed van zon op puistjes

Er zitten absoluut voordelen aan het effect van zonblootstelling op de huid met puistjes. Het is namelijk bekend dat bepaalde golflengtes de *C. acnes*-bacterie vernietigen. Deze bacterie speelt een rol bij de ontstekingen die soms met puistjes gepaard gaan.

Zonlicht onderdrukt daarnaast het immuunsysteem. Ook hierdoor kan er een lichte verbetering te zien zijn op de huid; de ontstekingsprocessen worden namelijk iets getemperd.



WEETJES

Als je nu een écht gezond kleurtje wilt, dan moet je anders te werk gaan, namelijk van binnenuit. Met bepaalde groente en fruit kun je je huid een goudbronzen gloed geven. Ik noem het maar even een sun kissed glow. En daar komt geen zon aan te pas. Onderzoek laat zien dat mensen met deze caroteenpigmentatie aantrekkelijker en gezonder worden gevonden dan mensen die bruin zijn door de zon.

All you need: lekker veel wortelen, abrikozen, meloenen, paprika's, pompoen, spinazie, broccoli... eigenlijk alle soorten groente en fruit die vol carotenoïden zitten. Deze stofjes hopen zich namelijk op in je huid, waardoor ze de kleur iets kunnen beïnvloeden. Als je denkt niet genoeg binnen te krijgen met voeding, dan kun je ook voor een supplement gaan met bètacaroteen. Maar ga niet overdrijven; neem niet meer dan 15 mg per dag.



SPF VRAGEN

Is SPF in make-up
voldoende?

Je kan make-up niet
aanbrengen in de
aanbevolen hoeveelheid om
aan de SPF te komen. Het
kan wel een extra
ondersteuning zijn.



SPF VRAGEN

Is Zink Oxide de beste SPF filter?

Zink beschermt tegen het hele spectrum – UVA – UVB

Maar je kan ook een UVA en een UVB beschermer met elkaar combineren om hetzelfde effect te bekomen.

Zink Oxide is een vrij zwakke SPF filter.

SPF VRAGEN

SPF prikt in de ogen

- na 5 a 10 min met een losse poeder en een sponsje de spf 'locken'
- water-resistent/sweatresistent verkleinen de kans op prikken in de ogen
- stick sunscreens
- minerale filters geven minder vaak problemen



SPF VRAGEN

Waarom moet je om de 2uur smeren?

Om de SPF te bereiken die op de verpakking van je product vermeld staat, moet je je crème elke twee uur opnieuw aanbrengen. De werkzaamheid van de filters neemt namelijk af na applicatie. Hoe snel dat gebeurt is afhankelijk van je huid, de sterkte van de zon, je activiteit en de gebruikte zonnefilter. Een filter moet twee uur lang goed beschermen, daarna heb je zelfs bij de producten die zogenaamd langdurige bescherming zouden moeten geven geen garantie dat ze dat ook echt doen.



SPF VRAGEN

Waarom zit er geen SPF in jullie dagcrèmes?

Zonnefilters kunnen effect hebben op de werkzaamheid van de andere stoffen. Er is geen plek voor hoge concentraties actieve stoffen als je ook een SPF van 30 zou willen.

Zelfs de beste zonnefilters kunnen nooit alle stralen tegenhouden. Daarbij komt dat zonnefilters ‘alleen’ uv A- en uv B-straling tegenhouden. De laatste jaren wordt (helaas) steeds duidelijker dat ook infrarood licht en zelfs zichtbaar licht huidschade kunnen veroorzaken. Veiliger zit je daarom als je én een zonnebrandcrème én een crème gebruikt waaraan antioxidanten zijn toegevoegd. Sowieso raad ik – zeker in de zomer – liever twee aparte producten aan, omdat de meeste mensen van een moisturizer met SPF niet genoeg aanbrengen om de zonbescherming te krijgen die op de verpakking staat.



SPF VRAGEN

Moet ik elk jaar een nieuwe fles kopen?

Door licht en warmte neemt de werking van de filters af.

Zoals alle cosmetica, is ook een zonnebrandproduct niet onbeperkt houdbaar. Op verpakkingen staat daarom een symbooltje van een open potje met een cijfer. Zo kun je zien hoeveel maanden je product nog houdbaar is als je het eenmaal hebt geopend.

Dat open potje zegt vooral iets over de kans op besmetting en de stabiliteit van de crème. Het zegt alleen niets over de werkzaamheid van de filters. De werking van bepaalde (chemische) filters na opening neemt sterk af. En voor álle zonnebrandproducten geldt dat ze door licht en hitte minder goed zullen werken. Daarom is het slim om ieder jaar gewoon een nieuw zonnebrandproduct te kopen.



WAT KLANTEN ZEGGEN

“Ik verbrand toch nooit”

Mensen onderschatten de zon of zijn overmoedig. Wat ik maar al te vaak hoor: “ik verbrand nooit” of “ik ben al bruin”.

Maar wist je dat een gebruinde huid eigenlijk een beschadigde huid is? Pigment wordt namelijk gevormd als bescherming tegen die zonnestralen.



WAT KLANTEN ZEGGEN

“Ik smeer alleen op vakantie”

Niet alleen insmeren op het strand, ook in de speeltuin of op het schoolplein.
Het is dezelfde zon die schijnt!





WAT KLANTEN ZEGGEN

Ik heb een gepigmenteerde huid”

Natuurlijk is een huid met meer pigment iets beter beschermd tegen de stralen van de zon, want dat is namelijk de functie van pigment: het beschermt ons tegen de zon.

Mensen met een donkere huid gemiddeld een natuurlijke SPF hebben van ongeveer 13.4. Nu kun je natuurlijk meteen zeggen: heeft het dan nog zin om met bijvoorbeeld een SPF 15 te smeren? Jazeker! Pigment is namelijk niet overal gelijkmatig aanwezig in de huid.



WAT KLANTEN ZEGGEN

“Als ik smeer maak ik geen vitamine D aan”

Meerdere onderzoeken hebben aangetoond dat normaal gebruik van een zonnebrandproduct, ook met een factor 30, geen invloed heeft op het ontstaan van een vitamine D-tekort. Gelukkig maar, want uiteindelijk is het risico op huidkanker in onze streken veel groter en serieuzer. En dat risico is helaas niet zomaar ‘weg te slikken’ met een dagelijks supplement of extra voeding.





WAT KLANTEN ZEGGEN

“Ik ga liever ‘voorbruinen’ onder de zonnebank”

Het licht van zonnebanken bestaat voornamelijk uit uv-A. Hierdoor verbrand je niet, maar dit licht is misschien nog wel slechter voor je huid dan uv-B-straling.

De snelle pigmentvorming van zonnebanken bied je overigens weinig ondergrond. Bouw liever de blootstelling aan de zon langzaam en beschermd op. En dat betekent: wel gewoon insmeren dus. Niet met oliën die je een snel kleurtje beloven waaraan meestal nauwelijks een beschermingsfactor is toegediend.



WAT KLANTEN ZEGGEN

Moet ik een aparte aftersun?”

Onder invloed van zonlicht, maar ook door roken en milieuvervuiling worden in je huid vrije zuurstofradicalen gevormd. Deze schadelijke deeltjes zorgen er uiteindelijk voor dat de huid versneld veroudert. Ook verhogen ze het risico op huidkanker.

Bekende antioxidanten in huidverzorging zijn vitamine C, vitamine E en vitamine B3 (niacinamide).

Het is nóg belangrijker om ook de huidbarrière te herstellen en te versterken. Zo voorkom je dat je huid droog wordt, haar elasticiteit verliest en rimpeltjes krijgt. Goede ingrediënten zijn niacinamide, hyaluronzuur of glycerine.



WAT KLANTEN ZEGGEN

Moet ik een aparte aftersun?”

Stoffen als zoethoutwortel-extract, aloë vera of bètaglucan hebben een kalmerende werking en kunnen verbetering bieden. Pas echter op voor producten met ingrediënten als alcohol of menthol. Je zult er vast even lekker door ‘opfrissen’ en ‘afkoelen’, maar uiteindelijk zullen deze stoffen de huid alleen maar uitdrogen. Ook te veel vette ingrediënten wil je liever niet in een bodycrème na een dagje zon. Deze stoffen voorkomen namelijk dat de huid haar warmte goed kwijtraakt.



WAT KLANTEN ZEGGEN

“Mijn kinderen smeren niet graag”

Vooraf verbranden als kind is schadelijk!

Het risico op een melanoom, de meest agressieve vorm van huidkanker, neemt toe als in je kinder- en tienerjaren een aantal keer intens verbrand bent geweest.

“Basaalcelcarcinomen en plaveiselcelcarcinomen, twee andere vormen van huidkanker, ontwikkel je juist vaak pas op latere leeftijd. Deze vormen van kanker kunnen zich ontwikkelen als je je huid continu en langdurig zonder bescherming blootstelt aan de zon. Dat kan dus echt jaren duren. Het is goed om je te realiseren dat elke zonnestraal op je huid je DNA beschadigt. Je lichaam probeert dit eerst nog zelf te herstellen, maar als je daar lang genoeg mee doorgaat wordt de DNA-schade zo groot dat je kanker kunt krijgen.”