

Handige weetjes over zonnebrandcrème

INSMEREN



In dermatogentiaal staat het bekend als de pindakaasmethode: smeer je lijf in met een flinke laag zonnebrandcrème, zoals je ook een boterham met pindakaas bestrijkt.

© GETTY IMAGES

Door Susan Jöris

De schappen liggen er weer vol mee en de aanbiedingen vliegen je om de oren: crèmes die beschermen tegen zonnebrand. Van huismerk tot A-merk, van mineraal tot chemisch, van spray tot lotion. De grote vragen blijven: welk product is het beste en hoe smeer je jezelf in om voldoende beschermd te zijn tegen de zon?

MAASTRICHT

1 Wat is het verschil tussen chemische en de steeds populairder wordende minerale zonnebrandcrème?

Een zonnebrandcrème met chemische filters wordt door de huid opgenomen en doet daar zijn werk. Een minerale variant legt een laagje over de huid heen en weerkaatst de zonnestralen. Het voordeel daarvan is dat deze meteen na aanbrengen werkt, terwijl je met een chemische versie dertig minuten moet wachten voordat je de zon in kunt. Nadeel van een minerale crème is dat deze

vaak een witte waas achterlaat en dat vinden veel mensen niet mooi. Het nadeel van een chemische variant is dat deze filters kan bevatten die de gevoelige huid kunnen irriteren. Vooral voor kinderen en baby's is daarom een minerale zonnebrandcrème aan te raden.

2 Wanneer en hoe vaak moet je je insmeren?

Bij een chemische filter moet de crème een half uur voordat je naar buiten gaat, opsmeren, bij een minerale ben je meteen beschermd. Smeer elke twee uur opnieuw en telkens als je uit het water komt of flink hebt gezweet. Er zijn merken waarbij de producent beweert dat één keer per dag smeren voldoende is of dat de lotion waterproof is. Dermatologen adviseren toch regelmatig opnieuw te smeren omdat vocht en frictie invloed hebben en de werking daardoor minder wordt. Tussen 12.00 en 15.00 uur is de zon op zijn sterkst. Ga er dan uit. Let op: ook in de schaduw of bij een bewolkte lucht kun je verbranden. Wil je huidveroudering tegengaan? Dan is het hele jaar door dagelijks een zonnebrandcrème (zeker voor het gezicht) een must.

3 Welke factor moet ik hebben?

Op elke fles zonnebrandcrème staat SPF, plus een getal. SPF staat voor Sun Protection Factor. Hoe hoger de factor, hoe langer je in de zon kunt blijven zonder te verbranden. Over het algemeen raden dermatologen voor een lichte huidskleur minimaal SPF 30 aan. Ga later in de zomer niet over op een factor lager dan 20. De bescherming die een al gebruikte huid biedt tegen de zon, wordt zwaar overschat. Mensen met een donkere huidskleur kunnen met een lagere factor toe, maar houd het op 20 of hoger.

4 Heb ik voor de kleintjes een zonnebrandcrème nodig die speciaal voor kinderen is?

Nee, smeer ze in met factor 30 of 50 en herhaal dit regelmatig. Kinderen gaan graag het water in en ravotten met elkaar, waardoor de laag van de huid geveegd kan worden. In zonnebrandcrèmes voor kinderen zitten vaak minder toegevoegde stoffen, zoals parfum. Als je kleintje een gevoelige huid heeft, kan een speciaal type voor kids of een gevoelige huid fijn zijn. Baby's hou je het

beste uit de zon. Bescherm het hoofdje van je kind met een petje of hoedje. Er is ook UV-kleding die met een factor 50 beschermt.

5 Hoeveel moet ik smeren?

Voor voldoende bescherming moet een volwassene uitgaan van zo'n zes à zeven theelepels per smeerbeurt voor het hele lijf, ofwel zo'n 33 milliliter. In dermatologentaal heet dat de pindakaasmethode: stel je voor dat je pindakaas op een boterham smeert, zoveel moet je op je huid aanbrengen. Smeer je minder? Dan ben je minder goed beschermd dan de factor op je fles aangeeft.

6 Maakt het merk of de soort nog iets uit?

Als het puur gaat om bescherming tegen verbranden, dan is duur niet beter dan goedkoop. Het product moet aan wettelijke eisen voldoen, dus factor 30 moet factor 30 zijn. Het prijsverschil zit 'm in andere zaken: kwaliteit van ingrediënten, verpakking, smearbaarheid of toegevoegde waarden als een tintje, antioxidanten of vochtinbrengende ingrediënten. Wie voor een luxemerk gaat, betaalt ook bijbehorende prijzen. Wel waarschuwen dermatologen voor het gebruik van sprays. Hoe handig ze ook zijn, het gevaar bestaat dat je er niet voldoende van aanbrengt en dat je iets ervan inademt, wat niet gezond is. Het beste is om een product te kiezen dat je moet smeren.

7 Mag ik de fles van vorig jaar nog opmaken?

Op elk cosmetisch product staat een logo van een potje. Daarin staat een getal, bijvoorbeeld 6 of 12. Dat getal staat voor het aantal maanden dat het product na openen houdbaar is. De meeste zonnebrandcrèmes zijn tot een jaar na openen goed. Daarna wordt de SPF minder. Je kunt het product dan nog best een jaar gebruiken, als je er maar rekening mee houdt dat je minder beschermd bent. Voorwaarde is wel dat je het goed bewaard hebt, dus fles dicht en op kamertemperatuur in een droge, donkere ruimte zetten.

8 Ik wil bruin worden. Waarom moet ik überhaupt smeren?

Huidkanker is de meestvoorkomende vorm van kanker in Nederland en wordt voornamelijk veroorzaakt door zon en verbranden. In 2022 werden er in ons land 23.300 nieuwe gevallen van huidkanker, exclusief het doorgaans goed behandelbare basaalcelcarcinoom, vastgesteld. Het ging om 8050 nieuwe

gevallen van de agressieve vorm melanoom en 15.250 nieuwe gevallen van plaveiselcelcarcinoom dat bij vroege ontdekking behandelbaar is. Het aantal gevallen van huidkanker stijgt jaarlijks. Insmeren beschermt je tegen verbranden en dus huidkanker.

Voor voldoende bescherming moet een volwassene uitgaan van zo'n zes à zeven theelepels per smeerbeurt voor het hele lijf, ofwel zo'n 33 milliliter.

Voor dit artikel is gebruikgemaakt van de websites van [KWF Kankerbestrijding](#) en [huidarts.com](#)