

Zonbescherming en huidkanker

Speciaal voor ANBOS schreef dermatoloog Daniel Kadouch een bijzonder informatief artikel over de schadelijke effecten van de zon.

De zomer staat weer voor de deur en dat betekent volop genieten van het zonnetje. Maar naast het plezier dat de zon ons brengt, moeten we ook bewust zijn van de risico's die zonnestraling met zich meebrengt. Als dermatoloog benadrukt Daniel Kadouch het belang van zonbescherming als preventie van huidkanker.

Overmatige blootstelling aan de UV-stralen van de zon of zonnebank zorgt namelijk op lange termijn voor een versnelde veroudering van de huid, inclusief rimpels, pigmentvlekken. De huid wordt slapper en ruwer door de afbraak van collageen en elastine als gevolg van de UV-, met name UVA-, zonnestralen. Bovendien wordt door DNA-schade aan de huidcellen het risico op zonschade plekken (actinische keratose) en huidkanker (basaalcelcarcinoom, plaveiselcelcarcinoom en melanoom) aanzienlijk vergroot. Om zonschade aan de huid te voorkomen is het essentieel om veilig van de zon te genieten. Vermijd de zon tijdens de piekuren, draag UV-werende kleding inclusief een hoed en zonnebril, en smeer de zon blootgestelde huid ruim in met zonnecrème, en herhaal dit iedere 2 uur. Dit artikel is bedoeld voor zowel schoonheidsspecialisten als consumenten, om te helpen je huid gezond en stralend te houden.

UV-A en UV-B Stralen: Wat is het Verschil?

De zon straalt verschillende soorten ultraviolette (UV) stralen uit, waarvan UV-A en UV-B het meest relevant zijn voor huidgezondheid:

- **UV-A Stralen:** De 'A' in UV-A wordt vaak gebruikt voor de Engelse term 'aging' staat, oftewel veroudering. Deze stralen dringen diep door in de huid en zijn verantwoordelijk voor vroegtijdige veroudering en rimpelvorming. Hoewel ze minder intens zijn dan UV-B stralen, zijn ze het hele jaar door aanwezig en kunnen ze door glas dringen.
- **UV-B Stralen:** De 'B' van UVB wordt vaak gebruikt voor de Engelse term 'burn', oftewel verbranding. Deze stralen zijn krachtiger en verantwoordelijk voor zonnebrand. Ze beschadigen de buitenste lagen van de huid en spelen een grote rol bij het ontwikkelen van huidkanker. UV-B stralen zijn het sterkst tussen 10.00 en 16.00 uur en variëren per seizoen en locatie



BIOGRAFIE

Dr. Daniel Kadouch deelt zijn kennis als dermatoloog, gepromoveerd op huidkanker. Daniel is werkzaam bij Centrum Oosterwal in de omgeving Amsterdam en is vader van vier jonge kinderen. Vanuit zijn expertise richtte hij het duurzaam zonbeschermingsmerk Tenue Soleil ® op.

"Het is een mythe dat een hogere SPF volledige bescherming biedt."

Hoe Werkt Zonbescherming?

Zonbeschermingsproducten, zoals UV-werende kleding en zonnebrandcrème, werken door UV-stralen te absorberen, of te weerkaatsen. UV-werende kleding met het label UPF50+ beschermt tegen 98% van zowel UVA- als UVB-zonnestralen. UPF staat voor 'Ultraviolet Protecting Factor'. De huid die wordt bedekt met UV-werende kleding hoeft je niet iedere 2 uur opnieuw in te smeren, en dat vergroot het gemak om zorgeloos te genieten van de zon. Bij het kiezen van UV-werende (zwem)kleding verhogen onderstaande eigenschappen de UPF-waarde voor optimale bescherming:

- **Kleur:** Donkere of heldere kleuren zorgen ervoor dat UV-stralen de huid niet bereiken
- **Constructie:** Dicht geweven stof, zoals denim of synthetische vezels, beschermt beter dan transparante, dunne of los geweven stof. Controleer de zonveiligheid van een stof door deze tegen het licht te houden. Als je er doorheen kunt kijken, kan UV-straling makkelijker doordringen en je huid bereiken.

- **Vezeltype:** Stoffen zoals polyester, nylon en katoen kunnen goede bescherming bieden tegen UV-stralen. Wol en zijde zijn matig effectief.
- **Pasvorm:** Bij strakke kleding kunnen de vezels uitrekken en dit vermindert de bescherming. Daarom heeft los zittend kleding de voorkeur.
- **Dekking:** UV-bescherming geldt alleen voor de huid die wordt bedekt door de kleding. Overweeg daarom shirts met lange mouwen en lange broeken of rokken als de zonkracht hoog is.

SPF geeft de bescherming tegen UV-B zonnestrallen aan. Als er een UV-A logo aan de voorzijde van de tube staat dan betekent dit dat de zonnecrème ook gedeeltelijke bescherming biedt tegen UVA zonnestrallen. Zonnecrèmes met SPF30 of hoger kunnen, mits ruim gesmeerd en iedere 2 uur herhaald, effectief beschermen tegen UV-schade aan de huid. De UV-filters in zonnecrèmes voorkomen directe schade aan de huidcellen, antioxidanten kunnen helpen vrije radicalen in de huid op te vangen en verzorgende ingrediënten helpen om de huid te herstellen bij eventuele schade die optreedt.

"Basaalcelcarcinoom is de meest voorkomende en minst agressieve vorm van kanker, vaak voorkomend op aan de zon blootgestelde huid."

Welke zonnebrandcrème kies je?

Bij het kiezen van een zonnebrandcrème is het belangrijk om te letten op:

- **Breed Spectrum:** Bescherming tegen zowel UV-A als UV-B stralen.
- **SPF (Sun Protection Factor):** Een SPF van 30 of hoger wordt aanbevolen voor dagelijkse bescherming.
- **Smeerbaarheid:** Of je nu kiest voor sprays of crèmes, elk type biedt effectieve bescherming en heeft zijn voordelen. Zo is een spray vloeibaarder, waardoor behaarde lichaamsdelen makkelijker zijn in te smeren. Het risico van een spray is dat je niet genoeg zonnebrand op de huid aanbrengt. Dit risico is met crème een stuk kleiner. Daarnaast is een crème zuiniger ten opzichte van een spray, want tijdens het sprayen verstuift een deel en belandt een deel naast de huid.
- **Waterbestendig:** Ga je zwemmen of sport je buiten? Kies dan voor een waterbestendige

zonnebrandcrème. Let hierbij op dat er geen zonnecrème bestaat die 'waterproof' is. Maar vergeet niet, ook waterbestendige zonnebrandcrème moet je iedere 2 uur opnieuw aanbrengen, vooral na het zwemmen of transpireren.

- **Ingrediënten:** Als je een gevoelige huid hebt of allergisch bent voor bepaalde ingrediënten, raden we een zonnebrandcrème zonder parfum, alcohol, en andere chemische toevoegingen aan. Een gevoelige huid reageert meestal beter op een zonnebrandcrème met een minerale UV filter in plaats van een chemische UV filter.

Risicofactoren voor Huidkanker

Verschillende factoren kunnen het risico op huidkanker verhogen, waaronder:

- Overmatige blootstelling aan UV-stralen zonder adequate bescherming.
- Lichte huidskleur, die gevoeliger is voor UV-schade.
- Aanwezigheid van veel moedervlekken of atypische moedervlekken.
- Familiegeschiedenis van huidkanker.
- Medicatiegebruik die de huid gevoeliger maakt voor UV-stralen
- Verzwakt immuunsysteem.



Beschadiging van de huid door de zon

Er zijn drie hoofdtypen huidkanker

- **Basaalcelcarcinoom (BCC):** De meest voorkomende en minst agressieve vorm, vaak voorkomend op aan de zon blootgestelde huid.
- **Plaveiselcelcarcinoom (PCC):** Kan agressiever zijn dan BCC en komt ook vaak voor op zon blootgestelde huid.
- **Melanoom:** In potentie een gevaarlijke vorm van huidkanker, die snel kan groeien en ook kan uitzaaien.. Vroege detectie is cruciaal voor een gunstige prognose.

Effectieve Maatregelen voor Zonbescherming

Om huidkanker te voorkomen, is het belangrijk om een aantal maatregelen te nemen als de zonkracht (UV index) hoger is dan 3, namelijk weren, kleren, smeren:

- **Weren:** Zoek de schaduw op, vooral tijdens de piekuren van UV-straling.
- **Kleren:** Draag (UV werende) kleding om de huid te bedekken, inclusief hoed/ pet en zonnebril.
- **Smeren:** Gebruik zonnebrandcrème met SPF30 of hoger op de zon blootgestelde huid en herhaal het smeren iedere 2 uur, ook op bewolkte dagen.

Tot slot is het advies om zonnebanken te vermijden. De kunstmatige UV-A straling beschadigt de huid en verhoogt het risico op huidkanker.

Mythes over Zonbescherming

Er zijn veel misverstanden over zonbescherming, zoals:

- **Mythe:** "Ik heb geen zonnebrandcrème nodig op bewolkte dagen." Feit: UV-stralen kunnen door wolken dringen en schade veroorzaken.
- **Mythe:** "Een hogere SPF biedt volledige bescherming." Feit: Geen enkele zonnebrandcrème biedt 100% bescherming, dus aanvullende maatregelen zijn noodzakelijk.

"De UV-filters in zonnecrèmes voorkomen directe schade aan de huidcellen, antioxidanten kunnen helpen vrije radicalen in de huid op te vangen en verzorgende ingrediënten helpen om de huid te herstellen bij eventuele schade die optreedt."

Symptomen en Vroege Opsporing van Huidkanker

Het herkennen van de vroege tekenen van huidkanker kan levensreddend zijn. Let op veranderingen in de huid zoals nieuwe groei of veranderingen in bestaande moedervlekken, zweren die niet genezen en rode, schilferige plekken die jeuken of bloeden. Bij twijfel is het altijd raadzaam om de huisarts e of dermatoloog te raadplegen.



Zonnebrand

Conclusie

Zonbescherming is cruciaal voor het behoud van een gezonde huid en het voorkomen van huidkanker. Door geïnformeerd te zijn over de risico's en effectieve beschermingsmaatregelen te nemen, kunnen schoonheidsspecialisten bijdragen aan een betere huidgezondheid. Bescherm jezelf en jouw klanten door bewust te zijn van de gevaren van overmatige blootstelling aan UV-straling en goede adviezen te geven over zonbescherming.

Geniet veilig van de zon!