



UV-BESCHERMING: ALLE TIPS OP EEN RIJTJE

Elke keer je verbrandt, wordt je huid onherroepelijk beschadigd.

HUIDKANKERPREVENTIE IN EEN NOTENDOP



Je had er misschien nog niet bij stilgestaan, maar een **gebruinde huid** is een teken dat het **afweermecanisme van je huid** in werking is getreden. Het is een manier van je lichaam om zich, door het vormen van melanine, te beschermen tegen schadelijke UV-stralen. Een verbrande huid wil zeggen dat de verdediging gefaald heeft. En dat er dus schade is toegebracht. Dat betekent spijtig genoeg niet alleen een nachtje op je buik slapen, het vermindert ook de elasticiteit van je huid én verhoogt je risico op huidkanker.

Slechts een paar keer verbranden tijdens je jeugd zorgt voor drastische **verhoogde kans** op melanoom, **huidkanker** dus. En dat allemaal voor dat bruine kleurtje.

Zonnen voor dummies: belangrijke tips!

1. Zoek op tijd schaduw op.



De beste bescherming tegen de zon is op tijd schaduw opzoeken. Vooral **tussen 12u en 15u** (zomeruur). Het is geen populaire boodschap, maar de beste manier om van de zon te genieten is met mate. Natuurlijk wil je net als iedereen van elk streepje zon profiteren. We krijgen al zo weinig mooie dagen. Maar doe jezelf en je huid een plezier en leg op tijd en stond je handdoek of picknicklaken even in de schaduw. Alleen zo ben je er zeker van dat je je arme huidcellen niet overbelast.

2. Draag beschermende kledij.



Tenzij je heel binnenkort graag je **gerimpelde huid** loopt te showen, raden we je aan om jezelf toch voldoende te bedekken. Niet uit kuisheid maar omdat je **huid voldoende rust** nodig heeft. Een paar uur onbeschermd in de zon flaneren beschadigt je huid immers onherroepelijk. En dat zie je dit jaar aan je rode kleur en volgende jaar aan je eerste rimpel. Gelukkig zijn er genoeg geweldige modemerken en kledinglijnen die je figuur tot z'n recht laten komen én je huid toch voldoende beschermen. Met een zonnebril, bijpassend hoofddeksel en losse kledij die je huid bedekt ben je niet alleen handig incognito, je vermijdt ook dat je 's avonds als 'De Kreeft' wordt omschreven.

3. Smeer je voldoende in.



Geen enkele zonnecrème beschermt je volledig. Gebruik die dus zoals je bomma ‘blush’ gebruikt: **beter te veel dan te weinig**. Breng minstens **om de 2 uur** een nieuwe dikke laag aan. En zeker **na het zwemmen of zweeten**.

4. Laat de zonnebank links liggen.



Je verblindt de mensen liever met je stralende glimlach dan met je witte huid, dus spring je snel, net voor de zomer begint, even onder de zonnebank. Want 1 keer kan geen kwaad, toch? Laat je niks wijsmaken. **Elke keer dat je een zonnebank gebruikt, wordt je huid onherstelbaar beschadigd**. Zo krijg je niet alleen rimpels op korte termijn, maar verhoog je ook je risico op huidkanker aanzienlijk. En dat is dat bruine tintje toch niet waard?

De **UV-stralen van een zonnebank** zijn immers **6 keer** of meer **sterker** dan die van de **zon op de middag in de Tropen**. En dat is véél. Hierdoor belanden zonnebanken in de categorie ‘dingen waar je kanker van krijgt’, naast lieverdjes als asbest en sigaretten. En zijn ze dan ook terecht verboden onder de 18 jaar.

5. Ontdek hoe jouw huidtype reageert op de zon.



We worden allemaal rood als een kreeft als we verbranden. De één enkel wat sneller dan de ander. Het is dan ook belangrijk dat je weet hoe je huid reageert op de zon.

Je huidtype bepaalt de manier waarop je huid reageert op de zon. Zo zijn **huidtypes 1, 2 en 3 het meest gevoelig** aan de effecten van ultraviolet stralen. De meeste Belgen hebben huidtype 2 en verbranden dus vrij snel. Ontdek aan de hand van je uiterlijke kenmerken wat voor huid je hebt en hoelang je in de zon mag blijven zonder bescherming.

DOE DE HUIDTYPETEST

6. Staar wat vaker naar jezelf.



Tenzij je een computerspelletjesverslaving ontwikkelt en de rest van je leven binnenblijft, kan je jezelf nooit 100% beschermen tegen de zon. Je loopt daardoor altijd een klein risico op huidkanker. Het is dan ook **belangrijk dat je je huid leert kennen** en op tijd opmerkt wanneer er iets verandert.

Belangrijk is uit te kijken naar melanomen. Dat zijn **pigmentcellen met grootheidswaanzin** die zich ongecontroleerd beginnen te vermenigvuldigen. Huidkanker dus. Melanomen ontstaan vaak op bestaande pigmentvlekken zoals een moeder-, geboorte- of schoonheidsvlek. Op zich zijn deze vlekjes echter onschadelijk. Maar als ze veranderen van kleur, vorm, dikte of grootte of wanneer ze gaan jeuken, zweren of bloeden, kan dat een teken zijn van huidkanker.

Hoeveel zon hebben we nodig?



We hebben allemaal zon nodig om **vitamine D** aan te maken (voor sterke botten bijvoorbeeld). Het is echter onmogelijk om een algemene aanbeveling te doen over hoeveel precies. Sommige mensen hebben namelijk van nature een lager vitamine D niveau dan anderen.

Volg hoe dan ook deze richtlijnen:

- **Maximum een half uur per dag** blootstelling van handen en gezicht volstaat.
- Geniet met mate van de zon, en let op dat je niet verbrandt en houd de tips in de gaten.
- Volg het advies van je arts wanneer die een tekort aan vitamine D vaststelt.

- Ga zeker niet naar de zonnebank om vitamine D aan te maken. Die zijn daarvoor niet geschikt en verhogen integendeel je risico op huidkanker.

Wanneer moet ik mezelf beschermen?

Als je je **huidtype** kent en de **UV-index** volgt, kan je dit schema gebruiken om te weten wanneer het belangrijk is om je huid te beschermen.

Legende:

- Groen: Laag risico. Geen bescherming nodig.
- Geel: Matig risico. Let op tussen 12 en 15 uur en blijf niet lang onbeschermd in de zon.
- Oranje: Hoog risico. Bedek je en blijf in de schaduw tussen 12 en 15 uur. Gebruik minstens factor (SPF) 15 voor jezelf en factor (SPF) 30 voor kinderen.
- Rood: Zeer hoog risico. Bedek je en blijf steeds in de schaduw tussen 12 en 15 uur. Gebruik een hoge beschermingsfactor.

UV-Index	Huidtype			
	I en II	III en IV	V	VI
1 2	●	●	●	●
3 4	●	●	●	●
5	●	●	●	●
6	●	●	●	●
7 8 9	●	●	●	●
10	●	●	●	●

Bron : stichting tegen kanker