Gek op de zon

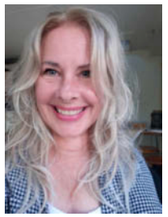
Hoe houd je je huid gezond?

Uv-stralen zijn een grote veroorzaker van (meer) rimpels. Smeren met een goed zonnebrandproduct wordt dus steeds belangrijker nu we ouder worden. Zeker ook voor journalist Ingrid Spelt (1962) die op Texel woont, de plek met de meeste zonuren in Nederland. Voor Zin zoekt ze uit hoe je je huid gezond houdt.

TEKST: INGRID SPELT | BEELD:GETTY IMAGES

Sunny Shopping?
KIJK OP P. 75!

Zonnebaden in de jaren 70 en 80: hoe bruiner, hoe beter



Journalist Ingrid Spelt (1962) ging vroeger voor bruiner dan bruin. Inmiddels weet ze beter.

Het regent hier pijpenstelen, appt een vriendin uit het midden van het land. Ik loop ingesmeerd met factor 30 in een zomerjurk op blote voeten door het zand op De Hors, de Nederlandse Sahara op Texel met oneindig veel zand tot aan de vloedlijn. De zon schijnt, geen wolkje te bekennen.
Als tiener liep ik als Randstedeling op warme dagen uren met mijn moeder over het Bloemendaalse strand. Langs het water flaneren: werd je mooi egaal en snel bruin van. Heen een afkoelend tegenwindje, terug een bries in de rug. Topless – he-le-maal niet meer in – met zo'n minuscuul bikinibroekje, de voor- en achterkant aan elkaar verbonden met touwtjes. Achter glipte het driehoekje tussen je billen, zodat die ook lekker bruin werden. Zag er toch niet uit, ergens een streepje wit op je lijf? Ja, we smeerden. Maar niet om de twee uur zoals **dr. Jetske Ultee (1972),** onderzoeksarts in de cosmetische dermatologie, aanraadt. Verbrande schouders kwamen zéker wel eens voor. Stiekem best lekker, die velletjes eraf trekken of plukken bij elkaar. Eenmaal bruin deed je een stuk langer met die zonnebrandcrèmes en sprays. 's Ochtends goed insmeren voor je op pad ging, was meer dan genoeg. In de zomervakanties bakte ik met vriendinnen hele dagen in de duinen. Geen zuchtje wind te bekennen, druppels zweet van ons afdruipend. Wij gingen voor die donkerbruin getinte huid: stond zó goed met dat leuke zomerjurkje of die kekke hotpants.

Als tiener liep ik urenlang met mijn moeder over het Bloemendaalse strand. Werd je mooi egaal bruin van

Beschadigde huid

Een gebruinde huid is een beschadigde huid, waarschuwt dr. Jetske Ultee. Door uv B-straling verdikt de opperhuid en wordt er melanine in de huid aangemaakt. Dat laatste maakt de huid bruin, een beschermingsmechanisme om meer schade aan de huid te voorkomen. Een goed zonnebrandproduct en veelvuldig smeren voorkomen huidveroudering en huidkanker (zie kader). Lees de informatie op een product en kijk welke zonnefilters erin zitten, is haar advies. Tinosorb S, -M &A2B, titaniumdioxide en zinkoxide (mits gecoat), UVinul-A-plus, ensulizole en UVinul T150 zijn goede keuzes. Mijd producten met oxybenzone, sulisobenzone en octinoxate. Deze zonnefilters zijn volgens Ultee gevonden in urine, en dit kan betekenen dat deze stoffen makkelijk door het lichaam worden opgenomen. "Zo kun je ook beter irriterende geurstoffen vermijden. Deze kunnen in combinatie met zonlicht vlekken veroorzaken op de huid en het verouderingsproces versnellen. Ga voor een crème. In een spray zit vaak alcohol denat, en dat droogt de huid uit. Kies een product dat beschermt tegen uv A (verkleuring, verbranding en huidkanker) en uv B-straling. De SPF op de verpakking zegt vooral iets over de mate van bescherming tegen uv B-straling. Factor 15 of 30 is een goede keuze in de winter, gebruik 's zomers altijd factor 30. Heb je een lichte huid, pigmentvlekken of smeer je niet zo trouw, kies dan altijd voor minimaal factor 30."

Verbranden

Vriendin **José Kamerich (1970)** bracht de zomers met haar familie in Frankrijk door. "Zes weken lang gingen we dagelijks naar het strand. Als kind speelden we in het zand en als tiener lazen we op een handdoek een boekje. Even de zee in om af te koelen en weer opdrogen. Mijn moeder smeerde niet, en zette ons onder de parasol als we verbrand waren. Vroeger wist je niet dat onbeschermd zonnen gevaarlijk is. Nu weet je wel beter. Standaard smeer ik m'n gezicht in met factor 50, en armen, benen en hals met factor 30. Zelfs op bewolkte zomerse dagen."
Betty van Loon (1948) recreëert al vijftig jaar met haar man op naturistencampings. Bescherming tegen de zon wordt dan een *way of life*. Hoewel dat vroeger anders was, geeft ze toe. "Ging je zo de zon in. De laatste jaren smeer ik zeker om de twee uur. Factor 30 op mijn lijf, op mijn gezicht breng ik altijd een dag- en nachtcrème met factor 30 aan, eroverheen een zonnebrandcrème factor 50. Dit is hét behoud van mijn huid. Ik let er extra op omdat mijn man vorig jaar behandeld is voor huidkanker. Ik heb wel vier tubes zonnebrandcrème liggen, zit in de schaduw als de zon op z'n hoogst is of sla een pareo om."

Hoe snel je door de zon verbrandt, hangt af van hoe licht of donker je huid is en van de zonkracht. Ultee: "Het lichtste huidtype verbrandt bij een uv-index 2 na ongeveer zestig minuten. Bij een uv-index 6 al na twintig minuten. In warmere landen komt 's zomers een uv-index van 11 voor. Met die zonkracht verbrandt het lichtste huidtype al met tien minuten, en dit kan nog sneller hoog in de bergen of in de sneeuw, op het strand of het water. Dan wordt je huid blootgesteld aan meer uv-straling. Door een zonnebrandcrème te gebruiken kun je langer in de zon blijven zonder te verbranden. Hoe lang hangt dus af van bovenstaande factoren."

Zo onwetend waren ze vroeger overigens niet, meent Ultee. "Al in het begin van de 20ste eeuw suggereerden wetenschappers dat de zon huidkanker kan veroorzaken. Toen werd de zon nog veel gebruikt als therapie tegen bepaalde huidziekten. Zon is goed voor de gezondheid was de consensus. Jaren later verschoof die opinie door het vele onderzoek naar nadelige effecten van uv-straling. Zo kwam er meer data beschikbaar en bewees de wetenschap dat er een correlatie is tussen huidkanker en buitensporige blootstelling aan de zon." ▸

11 X Dit wil je weten over de zon

❶ Zonnebrandcrème blijft twaalf maanden goed, gesloten producten minimaal dertig maanden. Niet bewaren op een warme plek.
❷ Smeer voldoende. Voor je gezicht een halve forse theelepel. Het lichaam heeft ongeveer zes eetlepels nodig.
❸ Smeer op zonnige dagen om de twee uur, het liefst met factor 30.
❹ Breng een extra laag aan na het zwemmen, bij transpiratie of als de crème weggeveegd is na bijvoorbeeld het zonnen op een handdoek.
❺ De zonkracht is tussen 12 en 15 uur het hoogst. Mijd dan de zon.
❻ Ook in de schaduw of onder een parasol verkleuren of verbranden we. Dus insmeren!
❼ Tegen de zon beschermen is extra belangrijk als de uv-index, de maat voor zonkracht, 3 of hoger is. In Nederland varieert de zonkracht van 1 in de winter tot maximaal 9 in de zomer.
❽ Ook als de uv-index lager is dan 3 is het verstandig om te smeren. Dus ook op bewolkte dagen of in de winter.
❾ Een zonnebrandcrème werkt direct. Laat het product wel een kwartiertje drogen om afvegen en minder goede bescherming te voorkomen.
❿ Alleen een minder goede zonnebrandcrème in huis? Toch smeren. Smeren met een slechter product is altijd nog beter dan je helemaal niet insmeren.
⓫ Met de SkinVision-app weet u binnen 30 seconden of een plekje op de huid verdacht is of niet. Wereldwijd is de app al 3,5 miljoen keer gebruikt.

‘Een goed zonnebrand-product en veelvuldig smeren voorkomen huidveroudering en huidkanker’

Bakolie

“Goed smeren jongens,” herhaal ik meerdere malen tegen mijn studerende zonen als we op vakantie gaan naar zonnige vakantielanden of ze op Texel met vrienden een dagje strand pakken. In mijn badkamerkast liggen zonnebrandproducten variërend van factor 6 tot 30. “Mam, is factor 6 het laagste dat je hebt? Zo worden we toch niet bruin...” Die ‘bakolie’ is favoriet, krijg je zo’n mooi kleurtje van. Elk jaar komen ze bedrogen uit en met rode pijnlijke schouders thuis. In één keer genezen van het zwemmen en zonnen met onvoldoende bescherming. Leren ze ervan? Nou nee, die olie blijft elk jaar favoriet tot de eerste pijnlijke plekken of velletjes verschijnen en ze er uitzien als een gevlekte panter. “Jaha mam, voortaan nemen we factor 15 mee.”

Ultee concludeert dat onze kennis over het schadelijke zonlicht dat huidkanker kan veroorzaken het ‘onwetende’ gedrag van vroeger niet heeft ingehaald. “Mensen staan er een eeuw later nog steeds onvoldoende bij stil hoe ongezond verbranden door de zon is.”
Met een zonnetje voelen de meeste mensen zich energieker en vrolijker, kleding staat leuker met een zongekleurde huid en het zonlicht maakt vitamine D aan, en dat ondersteunt weer het immuunsysteem. Volgens Google krijgt je seksleven een boost en zie je er met een bruin lijf een stuk slanker uit. Ultee: “We denken nog steeds dat een zongebruinde huid mooi is. Dat beeld krijg je er niet zo snel uit. Ik vind het heel zorgelijk dat jongeren een *tanning oil* met weinig of geen factor gebruiken om bruin te worden.”

Dr. Jetske Ultee (1972) weet alles van skincare. Het is haar passie om mensen een mooiere huid te bezorgen. Ze doet veel onderzoek, heeft een eigen lijn met producten en een populaire blog. *Dr-jetskeultee.nl*

Donkere huid

Eenmaal bruin of gezegend met een van nature donkere huid kun je die tube zonnebrandcrème vast wel thuis laten? Absoluut niet, reageert Ultee. “Wetenschappelijke studies tonen aan dat je maximaal een natuurlijke bescherming van ongeveer SPF4 hebt met een zongebruinde huid, en dat is écht een minimale bescherming. Je moet blijven smeren met factor 15 of 30. Het is ook een misverstand dat mensen van kleur zich niet hoeven in te smeren. Natuurlijk is een huid met meer pigment meer beschermd, maar insmeren met factor 15 heeft zéker zin. Pigment is niet overal gelijkmatig aanwezig in de huid. Daarnaast weten we dat zelfs een kleine hoeveelheid uv A- en B-straling al schade aan het DNA veroorzaakt, ook bij een donkere huid. Hoewel de kans op huidkanker echt wel kleiner is, worden onrustige plekjes of cellen vaak veel later ontdekt bij mensen van kleur. Voor elke huid is het goed om de dag te beginnen met een dagcrème met SPF.”

Mondriaan-schilderij

Bakken doe ik al 25 jaar niet meer, geen geduld voor ook. Ik ben gek op de lente en de zomer, uitgezonderd de hittegolven. Toen de kinderen jong waren, huurde ik zo’n blauw/wit seizoensstrandhuisje inclusief stromend koud water. Paste net een bed en kastje met campingkooktoestel in. Opgeleukt met vintage spulletjes en een fleurig vliegergordijn in de deuropening. Sliepen we stiekem in ons strandhuisje – verboden maar Texelaars zijn eigenzinnig. We genoten van het nachtelijke zwemmen in de branding, de witte algenglinstering op het water, het licht van de vuurtoren, krijsende meeuwen, voorbijgaande schepen en een ontbijtje op het strand. Overdag nam ik een verfrissende duik in het water in zo’n jaren-50-retrobadpak met polkadotstip (kijk eens bij TopVintage). Hooguit een uurtje opdrogen in de zon, en hup naar binnen. Laptop mee om te werken tijdens schooltijden of ik las een mooi boek met uitzicht op het strand en de zee. Tegenwoordig fiets ik liever over het eiland in een zomerjurkje. Picknick mee in de bakfiets, met of zonder honden, voor bijvoorbeeld een tussenstop ▸

Bakken doe ik al 25 jaar niet meer. Geen geduld voor ook

77.000

Zóveel mensen krijgen jaarlijks de diagnose huidkanker in ons land. Wereldwijd staat Nederland met dat aantal in de top 5 van landen met de meeste huidkankergevallen.
De belangrijkste oorzaak van huidkanker is veel en onbeschermd in de zon zijn. Een **basaalcelcarcinoom** is de meest voorkomende en minst gevaarlijke soort huidkanker. Ongeveer 55.000 mensen krijgen er jaarlijks mee te maken. Is eenmaal dit type huidkanker ontdekt, dan loopt u het risico vaker plekjes te krijgen. Vrijwel iedereen geneest er van. Dit type huidkanker komt vooral voor bij vrouwen boven de 60. 14.927 mensen kregen in 2020 de diagnose **plaveiselcelcarcinoom**, ongeveer 20% van alle huidkanker. Het komt iets vaker bij mannen dan vrouwen voor. 97% van de mensen met deze vorm van huidkanker is ouder dan 50. Deze plekjes kunnen uitzaaien, maar bij vroege ontdekking en behandeling zijn de vooruitzichten gunstig. De overlevingskans na tien jaar is 86%.
Vorig jaar kregen 6787 mensen een **melanoom**, circa 9% van alle huidkanker, en een agressieve vorm die sneller uitzaait. Het komt nagenoeg even vaak voor bij mannen als vrouwen. 79% van de mensen met een melanoom is ouder dan 50. De overlevingskans na tien jaar is 86%. Een melanoom ontstaat meestal uit een gave huid maar kan ook ontstaan uit een bestaande moedervlek. Zeldzame huidtumoren zijn het merkelcelcarcinoom, huidadnexcarcinoom en dermatofibrosarcoom.
In 2019 overleden 133 mensen aan uitgezaaide plaveiselcelcarcinoom en 751 aan een melanoom.
Bron: KWF (Nederlandse Kankerregistratie, CBS)

Rimpels kun je zeker voorkomen door niet te bakken, veel te smeren en beschermende kleding te dragen

in De Slufter, een beschermd natuurgebied grenzend aan zee met een rustig onbewaakt strand. 's Avonds onder de douche zie ik er uit als een Mondriaan-schilderij met lichte en donkere vlakken: benen, armen, hals en gezicht een kleurtje, de rest winters wit. Komt nooit meer goed. *Who cares*, denk ik nu. Bakken om een egalere tint te krijgen, *no way!* De rimpels vallen weer reuze mee. Te danken aan mijn bak-aversie?

Eet je bruin

Rimpels kun je zeker voorkomen door niet te bakken, veel te smeren als je buiten bent en beschermende kleding, hoed en zonnebril te dragen, beaamt Ultee. De antioxidanten niacinamide, cafeïne, vitamine C en E, ubiquinone (co-enzym Q10), druivenpit en ferulinezuur in een zonnebrandcrème helpen ook een handje. Mits in voldoende hoge concentratie toegevoegd, maar dat maakt het product wel kostbaar. "Wat je ook kunt doen, is onder je zonnebrandproduct een serum of crème aanbrengen waaraan antioxidanten zijn toegevoegd. Gebruik zo'n verzorgingsproduct ook 's avonds. Die combinatie zorgt ervoor dat je extra goed beschermd bent tegen de zon en zo voorkom je pigmentvlekken. Voeding met antioxidanten (wortels, koffie, pistachenoten, groene thee) werken beschermend tegen de zon en dus tegen rimpels. Zijn wel flinke hoeveelheden voor nodig, een worteltje per dag maakt geen verschil. Wil je graag een bruin kleurtje, raad ik aan om een zelfbruiner te gebruiken voor je lichaam, en voor je gezicht een bronzer. Die geeft je gezicht een mooie zonnige gloed. Met bepaalde voeding kun je de huid iets donkerder krijgen. Wortelen, abrikozen, meloenen, paprika's, pompoen, spinazie en broccoli zijn goede voorbeelden. Eigenlijk alle soorten groente en fruit die vol carotenoïden zitten. Onderzoek laat zien dat mensen met deze caroteenpigmentatie aantrekkelijker en gezonder worden gevonden dan mensen die bruin zien door de zon. Een écht gezond kleurtje dus!" ■

Veilig en mooi bruin worden: met deze fijne producten gaat het nét een beetje makkelijker.

Oh happy, sunny days

❶ Golden days
Lancaster heeft voor de gevoelige huid deze Oil Free Milk die het lichaam optimaal beschermt (SPF50) en zorgt voor een stralende gloed. *Via (online) geautoriseerde Lancaster dealers, 150 ml, € 37*

❷ Handige reismaatjes
Zonnige dag voor de boeg? Zo'n vrolijke Banila Co-stick past zeker in uw tas. De Hello Sunny Sun Sticks SPF50+ beschermen de huid tegen sterke uv-straling, zorgen voor hydratatie en geven de huid een mooie gloed. De draaistick is gebruiksvriendelijk en 'knoei-proof'. Nieuw is de zonnebrandcrème met pompje, Hello Sunny Hydrating Sun Essence, voor alle huidtypen. *Via Douglas.nl, Beauty-x.nl, Boozyshop.nl, € 27,95*

❸ Voor elke dag
Nieuw is UV Age Daily van Vichy. Deze dagelijks te gebruiken zonnefluïde, met een zeer hoge uv A- en uv B-bescherming, helpt rimpels en pigmentvlekjes verminderen. *Vichy.nl, 50 ml, € 19,95*

❹ Aftersunparty
Net te veel zon gepakt? Verkoelend en genezend zijn deze Facial Gel en Body Gel van Curaloe. Hoofdingrediënt is kalmerende aloë vera-juice. De gezichtsgel bestaat voor 85% uit pure aloë vera, de bodygel voor 95%. Fijne aftersun-producten, die de huid helpen herstellen. *Curaloe-shop.com/nl, Facial Gel, 150 ml, € 21, Body Gel, 250 ml, € 25,95*

❺ Anti-aging
Een stevigere huid, meer elasticiteit, minder zichtbare rimpels? De hydraterende anti-aging crème Anthelios Age Correct SPF50 van La Roche-Posay bevat actieve ingrediënten die de huid verbeteren én beschermen. Twee vliegen in één klap! *Laroche-posay.nl, 50 ml, € 22,95*

❻ Duurzame bestseller
Een van de bestsellers van Vichy, de Capital Soleil Hydraterende Melk SPF50+, is er sinds kort in een kartonnen tube. De bescherming is nog steeds zo optimaal als-ie al was, maar nu dus in een duurzame verpakking. *Vichy.nl, 200 ml, € 21,95*

❼ Wie de jeugd heeft...
Deze crème van Collistar maakt uw huid glad en regenereert: niets staat een snelle en mooie bruining nog in de weg! Bovendien biedt Global anti-aging protection tanning facecream (SPF30) bescherming tegen de zon. Zo blijft uw huid jeugdig. Voor gezicht, hals, borsten, handen en decolleté. *Collistar.com, 50 ml, € 32*

❽ Van Dr. Jetske Ultee
• Suncare met antioxidanten voor delen van de huid die veel zon vangen: gezicht, hals en handen. *SPF30: 50 ml, € 39,95*
• *Suncover*, zonnebrandcrème met antioxidanten voor lichaam en gezicht. Dit product is als beste getest door de Consumentenbond in 2021. *SPF30: 250 ml, € 15,95*
Via Dr-jetskeultee-skincare.nl