

## Kerninformatie Zon en Huid

- Zonlicht kan goede én slechte effecten hebben op de huid, zoals:
- **Goed:** het zorgt voor aanmaak van vitamine D en kan sommige ontstekingsziekten van de huid verminderen. **Slecht:** het geeft schade aan de huid waardoor huidkanker kan ontstaan.

Hoe moet je dan omgaan met blootstelling van de huid aan de zon?

- **Vorkomen van verbranding van de huid** is het belangrijkste. Dit doet u door de huid in het voorjaar geleidelijk te laten wennen aan de zon en het vermijden van uitgebreide blootstelling aan de zon in de zomermaanden.
- **Extra zonbescherming:** wanneer u buiten bent in de zomer is het goed om ondermeer met het volgende rekening te houden:
  - 0 De zon heeft de meeste kracht tussen ongeveer 11.00 uur in de ochtend en 15.00 uur in de middag, pas dan extra op.
  - 0 Ook onder een parasol of in lichte schaduw dringt, via weerkaatsing, nog veel UV straling door. Als u in de schaduw zit en nog blauwe lucht kan zien kunt u er van uit gaan dat UV stralen u bereiken.
  - 0 Vergeet niet de ogen te beschermen tegen UV straling: draag een zonnebril.
  - 0 De zonbeschermingsfactor (SPF) die op de verpakking van de zonnebrandcrème staat wordt alleen gehaald bij heel dik smeren (ongeveer een handvol per smeerbeurt). Wanneer u smeert zoals de gemiddelde Nederlander dat doet (veel dunner dus) blijft er maar een fractie van de aangegeven beschermingsfactor over.
  - 0 Het dragen van kleding geeft een *relatief* goede bescherming tegen de zon.
  - 0 Voor het aanmaken van voldoende vitamine D in de zomer is voor mensen met een licht huidtype een korte blootstelling van de huid aan de zon voldoende.

Lees de informatiefolder over de zon en zonbescherming :

[www.huidinfo.nl](http://www.huidinfo.nl) > [Zon en Huid](#)