



# Zon – tijdig beschermen gewoon doen!

Werkgroep 'Omgaan met de zon' | Fotografie: Dreamstime.com

De Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie (NVDV) heeft onderstaand standpunt ingenomen over 'hoe om te gaan met zon?'

## WAAROM BESCHERMEN TEGEN DE ZON?

De UV-stralen uit de zon veroorzaken beschadigingen in huidcellen. Op dit moment krijgt 1 op de 5 mensen in Nederland voor hun 80ste jaar huidkanker; dat aantal is viermaal zo hoog als 25 jaar geleden en het einde van die groei is nog niet in zicht. Het zongebruik in Nederland is de afgelopen decennia veranderd. Waren het vroeger voornamelijk mensen met chronische, werkgerelateerde zonblootstelling, de laatste decennia is daar een meer intermitterende, recreatieve blootstelling bijgekomen, inclusief zonnebankgebruik (voor dat laatste heeft de NVDV eerder al een standpunt uitgebracht). Hierdoor komt huidkanker ook steeds meer voor op jongere leeftijd. Ofschoon de bewustwording rond huidkanker is toegenomen, past men verstandig zongedrag nog onvoldoende toe.

## WAT IS DE RELATIE UV-LICHT-HUIDKANKER?

Men veronderstelt dat er twee mechanismen zijn waardoor UV-straling schade aanricht en op den duur tot huidkanker kan leiden. Enerzijds door directe zonverbranding, anderzijds door het stapelingseffect van chronische blootstelling. Algemeen wordt aangenomen dat acute overmatige zonblootstelling, met name zonverbranding met pijn en/of blaren, vooral in de kindertijd en adolescentie, het risico op het krijgen van met name een melanoom op latere leeftijd verhoogt, maar ook van BCC. Langdurige blootstelling aan zonlicht, zelfs zonder te verbranden, zoals bij mensen die beroepsmatig of recreatief veel buiten zijn en bij zonnebankgebruikers en 'zonaanbidders', verhoogt vooral het risico op PCC, maar ook op BCC (en een speciale vorm van het melanoom, het lentigo maligna melanoom).

Of de huid verbrandt, is niet alleen afhankelijk van de zonkracht, maar ook van andere factoren zoals dikte van de opperhuid en mate van pigmentatie van de huid. De zonkracht is een maat voor verbrandingssterkte van de zon. Het RIVM meet voortdurend de zonkracht.

Zie <https://www.rivm.nl/Onderwerpen/Z/Zonkracht>.

Hoe hoger de zonkracht, hoe sneller de huid verbrandt. Deze verbranding (een ontsteking) door UV-straling treedt pas op enkele uren na de blootstelling en is dus niet vergelijkbaar met de acuut optredende verbranding door hitte, zoals met

De drie meest voorkomende vormen van huidkanker zijn het basaalcelcarcinoom (BCC), plaveiselcelcarcinoom (PCC) en melanoom. Van de huidkankers komt het BCC het vaakst voor; in 2016 kwamen er meer dan 50.000 nieuwe gevallen bij. De sterkste stijging zit bij vrouwen onder de veertig. PCC's komen minder vaak voor, maar nog altijd bijna 10.000 keer per jaar. En het aantal melanomen zit daar weer iets onder met tegen de 7.000 per jaar. BCC is niet dodelijk, want het zaait vrijwel nooit uit, maar kan ter plaatse veel schade aanrichten, met ernstige verminkingen. PCC's zaaien in ongeveer 5% van de gevallen uit en melanomen nog veel vaker, afhankelijk van de dikte op het moment dat men de tumor ontdekt en laat verwijderen.

een strijkijzer. Men onderscheidt UV-A-, UV-B- en UV-C-straling, in volgorde van lange naar kortere golflengte. UV-C bereikt de aarde niet dankzij ozon hoog in de dampkring. Ook UV-B wordt grotendeels tegengehouden, door de ozonlaag, maar het gedeelte dat ons bereikt, is voornamelijk verantwoordelijk voor verbranding van de huid en (mede-)oorzaak van huidkanker. Lange tijd dacht men dat UV-A geen kanker kon veroorzaken, maar dat bleek onjuist. Inmiddels is gebleken dat UV-A ook DNA-schade veroorzaakt – zij het minder sterk dan UV-B.

## VERHOOGDE KANS OP ZONSCHADE?

Er zijn verschillende schalen beschikbaar om het huidtype te bepalen. Zij worden vooral gebruikt om te voorspellen hoe goed de huid tegen de zon kan. De Fitzpatrick-schaal is het bekendst.

KWF Kankerbestrijding heeft als hulpmiddel de KWF-UV radar ontwikkeld, een app te downloaden via de appstore. Deze app is een hulpmiddel om het huidtype te bepalen, waarna iemand op basis hiervan en de lokale zonkracht een persoonlijk zonadvies krijgt.

Het huidtype geeft overigens slechts een grove indicatie voor hoe snel iemand verbrandt bij een zekere zonkracht (dit varieert sterk met grote overlap tussen huidtypen).

In de werkgroep 'Omgaan met zon' waren vertegenwoordigd: Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie (NVDV), KWF Kankerbestrijding, Huidpatiënten Nederland, Stichting Melanoom, CPLD-Vereniging (patiëntenvereniging van mensen met licht- en stralingsgevoeligheid) en de Tumorfocusgroep Melanoom.

## Huidtypen



**Type 1** Verbrandt snel en wordt (bijna) niet bruin. Lichte huid, vaak sproeten, rossig of lichtblond haar, lichte kleur ogen.



**Type 4** Verbrandt bijna nooit, bruint zeer goed. Getinte huid, donker haar, donkere ogen. Mediterrane type.



**Type 2** Verbrandt snel, wordt langzaam bruin. Lichte huid, blond haar, lichte ogen.



**Type 5** Aziatisch, zeer goed bestand tegen zon.



**Type 3** Verbrandt zelden, wordt gemakkelijk bruin. Licht getinte huid, donker tot bruin haar, vrij donkere ogen.



**Type 6** Negroïd, zeer goed bestand tegen zon.

### WANNEER ZONBESCHERMING TOEPASSEN?

Mensen met een zeer donker huidtype in Nederland hoeven zich bijna nooit te beschermen tegen de zon. Voor mensen met een licht huidtype (Fitzpatrick huidtype 1 en 2), vooral ook kinderen, is het raadzaam in Nederland zonbescherming toe te passen bij de eerste zonnige dagen van het jaar. De zon staat op de dag dat voorjaar overgaat in zomer precies op zijn hoogste stand. De voorjaarszon kan dan net zo schadelijk zijn als de zomerzon: misschien nog wel schadelijker, want door de lagere temperaturen is men minder bedacht op verbranding. Voor mensen met huidtype 1 en 2 is het juist in die periode met een bleke winterhuid oppassen geblazen. Denk bijvoorbeeld aan een sportdag op een dag waarbij een wolkeloze

hemel wordt voorspeld en men uren in de zon zit, net als bijvoorbeeld bij wandelen, fietsen, sporten, terrasje pakken en andere buitenhobby's. Bij een vakantie naar een zonniger land dan Nederland en bij skivakanties (dat geldt ook in de winter!) is meer zonbescherming nodig en dit geldt ook voor de hogere huidtypes (3 en 4).

Samenvattend: alle mensen met huidtype 1-4 moeten de gewenste UV-bescherming afstemmen op hun activiteiten. De eerste zorg daarbij is niet verbranden.

### WELKE ZONBESCHERMING IS ZINVOL?

De beste en meest logische manier om de huid te beschermen tegen de zon is het mijden van sterk, direct zonlicht tussen

11 en 15 uur, omdat de UV-straling dan het sterkst is (ook in de nawinter tijdens het wintersporten). Het maakt natuurlijk uit of men op het strand ligt of op een terras zit onder een parasol. Maar onderschat niet dat in de schaduw de dosis UV-straling nog altijd de helft kan zijn van die in de volle zon.

Wie gewone kleren draagt, zal in Nederland niet snel op de bedekte lichaamsdelen verbranden, zij het dat het gezicht, blote armen en een kaal hoofd toch een risico lopen. Elk kledingstuk heeft als het ware een zonbeschermingsfactor (zie onder). Donkere kleding voelt wellicht warmer aan, maar absorbeert meer licht en over het algemeen ook meer UV-straling. Houd een kledingstuk tegen sterk licht. Als er nog lichtpuntjes te zien zijn, kan de beschermingsfactor te laag zijn. Is de kleding nat, dan laat deze ook weer wat meer UV-straling door. Een breedgerande hoed of pet beschermt het hoofd goed tegen de zon.

UV-straling is ook schadelijk voor de ogen. De beste manier om de ogen te beschermen tegen UV-schade is een UV-filter te gebruiken dat het grootste deel van de schadelijke straling tegenhoudt: een UV-werende zonnebril (met CE-markering). Vensterglas houdt het meeste UV-B tegen, maar UV-A niet. Mensen die de hele dag achter glas zitten, lopen daardoor toch een zeker risico, zoals piloten en in mindere mate chauffeurs. Water is geen goede filter: UV-A- en UV-B-straling kunnen makkelijk meters diep in helder water doordringen. Een natte huid is ook wat gevoeliger voor zonlicht.

Zand en vooral sneeuw reflecteren het zonlicht, waardoor meer UV-straling de huid en de ogen bereikt, evenals op open water onder de blauwe lucht zonder enige schaduw van bomen of gebouwen. Op grote hoogte verbrandt men dan ook sneller. Door de weinig vervuilde lucht in het hooggebergte kan bovendien meer UV-straling de huid bereiken. Een hoge mate van zonbescherming is daarom zeker ook vereist tijdens de wintersport, wanneer de huid niet meer gewend is aan zonlicht.

Zonnebrandcrèmes geven geen volledige bescherming. Deze kunnen de gebruiker ook een vals gevoel van veiligheid geven, waardoor men geneigd is langer in de zon te verblijven dan men kan verdragen. Een ander potentieel bezwaar van alle vormen van zonbescherming (van kleren tot smeren), is dat men onvoldoende gewenning opbouwt. Gewenning wil zeggen dat de huid geleidelijk dikker en bruiner wordt waardoor men beter bestand is tegen de zon. Door de huid in het voorjaar geleidelijk meer bloot te stellen aan de zon treedt er gewenning op voor de dagelijkse routine (fietsen, boodschappen doen etc.). De nadruk ligt hier op het woord 'geleidelijk', want uren in de zon op de eerste zonnige dag van het jaar kan wel degelijk verbranding geven. Gewenning beschermt ook niet tegen de schade door chronische zonblootstelling. Vandaar het advies om bij verhoogde blootstelling in de zomer tijdens het recreëren, sporten of zonzakanties altijd zonnebrandcrème te gebruiken, ongeacht de hoeveelheid pigment die men dan al heeft opgebouwd.

## WELKE CRÈMES WORDEN AANBEVOLEN?

De zonbeschermingsfactor (Sun Protecting Factor = SPF), geeft aan in hoeverre de UV-B-straling verzwakt wordt (met SPF 20 wordt de zonkracht 10 gereduceerd tot 0,5). Het is dus een

relatieve maat die anders gezegd aangeeft hoeveel langer bij een bepaalde zonkracht iemand met zonnebrandcrème ongestraft, dat wil zeggen zonder te verbranden, in de zon kan blijven. Zonnebrandcrèmes worden op basis van deze SPF ingedeeld in verschillende klassen om de keuze voor de consument te vereenvoudigen: lage beschermingsfactor: SPF 6 tot 10; matige beschermingsfactor: SPF 15 tot 25; hoge beschermingsfactor: SPF 30 tot 50; zeer hoge beschermingsfactor: SPF 50+.

Bij de voorgeschreven laagdikte blokkeert een SPF 4 75% van de zonnebranddosis aan UV-B-stralen en laat dus 25% door. SPF 15 blokkeert ruim 93%, en SPF 50 blokkeert bijna 98%. Maar vrijwel niemand smeert zo dik als nodig is (zie onder) en daarom is in de praktijk de bescherming veel lager (veel minder dan de helft).

Een zinvolle bescherming tegen zonnebrand bereikt men met zonnebrandcrèmes met minimaal beschermingsfactor 15. Hogere beschermingsfactoren dan 30 zijn in Nederland meestal niet nodig. Op basis van deze overwegingen alsmede om praktische redenen, adviseert de NVDV factor 30 voor vrije tijd en vakantie. Ook bij mensen met huidkanker in de voorgeschiedenis geldt deze aanbeveling.

Let op: een goede zonnebrandcrème beschermt zowel tegen UV-A als ook tegen UV-B. Vooral buiten Europa worden soms nog crèmes verkocht zonder UV-A-filter. Gebruik daarvan wordt afgeraden.

## HOE VAAK EN HOE DIK MOET MEN SMEREN?

De meeste mensen smeren zich niet goed in. Wie zich afdoende wil insmeren, brengt de crème dik op de huid aan (zo dik als pindakaas op een boterham); smeer de huid twee keer in, opdat alle plekken gelijkmatig bedekt worden met zonnebrandcrème.

De beschermende laag zonnebrandcrème slijt bij verblijf in de zon binnen een aantal uur. Het dragen van kleding, liggen in het zand en zwemmen versnelt dit proces. Vooral op de plooiën in de huid, bij de gewrichten, zal de dikte van de laag door bewegen snel afnemen. De 'waterproof'-crèmes blijven weliswaar beter op de huid zitten na watercontact, maar toch blijft het zaak om de huid regelmatig (om de paar uur) opnieuw in te smeren.

Kijk vooral uit met wintersport, voorjaar, zonzakanties, stranddagen, sportdagen, tuinieren en dergelijke, want dan is er soms een flinke UV-blootstelling.

## SLOTCONCLUSIE

- De prevalentie van huidkanker neemt nog steeds toe.
- De primaire oorzaak is (overmatige) blootstelling aan zonlicht.
- Ga verstandig om met zonlicht. Laat je niet verbranden en let op bij (beroepsmatige) chronische zonblootstelling.
- Zonbescherming houdt in: uit de zon blijven, kleding en petjes dragen en correct gebruik van zonnebrandcrèmes.
- En vooral 'geniet, maar met mate'.

---

## CORRESPONDENTIEADRES

Vigfús Sigurdsson, voorzitter werkgroep

E-mail: v.sigurdsson@umcutrecht.nl