

Wat is verantwoord zonnen?

Zonnen is lekker en zonnen mag! We moeten alleen wel verstandig omgaan met de zon. Gematigde blootstelling aan zonlicht heeft allerlei positieve effecten op lichaam en geest. Maar wat is nu precies 'verantwoord' zonnen? Deze infokaart zet het voor u op een rijtje!

U kunt zonnen in de zon of gebruik maken van een professionele zonnebank met speciale zonnelampen. Voor uw huid maakt dit geen verschil, omdat de stralen van zowel de zon en van de bruiningslampen een combinatie van UVA- en UVB-licht bevat. De kracht van de lampen van een professionele zonnebank, is vergelijkbaar met de zonnestraalen aan de Middellandse zee.

Verschillende huidtypes, verschillende zonreacties

Niet iedereen kan op dezelfde manier tegen de zon. Een zonadvies (voor buiten en binnen) is daarom altijd persoonlijk en wordt gebaseerd op uw huidtype. Uw individuele huidtype zegt iets over de mate waarin u bruin kunt worden. Wanneer u huidtype 1 heeft, is het af te raden om echt te gaan zonnen, omdat deze huid zeer snel verbrandt. Mensen met huidtype 1 mogen om die reden ook niet onder de zonnebank.

Mooier bruin zonder te verbranden

Bij ieder huidtype hoort een waarde die de zonbelasting (hoeveelheid UV-stralen) aangeeft die de huid per dag 'aan kan' voordat er verbrandingsverschijnselen ontstaan. Twee factoren bepalen de dosis: de sterkte van de straling en de zontijd. Deze dosis wordt de Minimale Erytheem Dosis (MED) genoemd. Erytheem is het medische woord voor zonnebrand. Het is erg belangrijk dat de huid niet verbrandt, aangezien dit definitieve huidschade oplevert. Helaas geloven veel mensen nog steeds in de hardnekkige fabel dat je eerst moet verbranden voordat je bruint. Niets is minder waar: een huid die niet verbrandt bij het zonnen, bruint gezonder en blijft ook mooier en langer bruin!

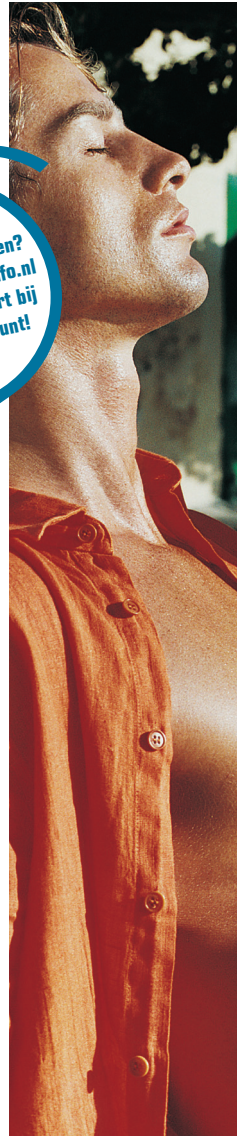
Voordeel van de zonnebank

Buiten het feit dat de zonnebank in alle seizoenen en op alle tijden voor u klaarstaat, is het grote voordeel van de zonnebank ten opzichte van de zon dat de sterkte van de stralen duidelijk en bovenal constant is. Dit in tegenstelling tot de zon buiten, waar veel factoren een rol spelen in de zonsterkte en deze continue varieert. Bij het verstandig zonnen maken we optimaal gebruik van de constante zonkracht van de zonnebank. De sterkte van de bruiningslampen hoeven enkel nog per persoon aan het huidtype te worden gekoppeld, hetgeen de zonneconsulent precies voor u uitzoekt. In de zonnestudio krijgt u bij het eerste bezoek een intake, waarna een kuurberekening op basis van uw eigen huidtype en de zonnebankgegevens wordt vastgesteld.

Wisselende zonkracht buiten

Heerlijk genieten in de zon in de tuin, op het strand, tijdens het buitensporten of varend in een bootje... Bijna iedereen kent wel het gevoel 's avonds dat het 'toch wat te hard is gegaan' met een roodverbrande huid tot gevolg. De wisselende sterkte van de zon hangt dan ook van heel veel factoren af: het tijdstip op de dag, de periode in het jaar, de plaats

Uw huidtype bepalen?
Ga naar www.svzinfo.nl
of haal de infokaart bij
een SVZ-zonnepunt!



Meer vragen over
verantwoord zonnen?
Surf naar www.svzinfo.nl

op aarde, de hoogte boven zeeniveau, reflectie van de omgeving en bijvoorbeeld een wolkendeck, maar ook de dikte van de ozonlaag. Tegenwoordig kunt u er vrij gemakkelijk achterkomen wat de actuele zonkracht is. Zowel het KNMI als bijvoorbeeld ook het KWF geven deze dagelijks af. Maar hoe kunt u met deze informatie gebruiken om verstandig te zonnen?

Huidtype 1	60
Huidtype 2	100
Huidtype 3	200
Huidtype 4	300

Hierboven ziet u de getallen die corresponderen met de vier huidtypes. Het getal van uw huidtype deelt u door de zonkracht en dan krijgt u de tijd in minuten waarin u onbeschermd in de zon kunt verblijven. Ter illustratie: u heeft huidtype 3 en is het zonkracht 8. U kunt in dit geval $200 : 8 = 25$ minuten onbeschermd in de zon verblijven om wel de positieve effecten te ervaren, maar niet te verbranden.

Bescherming tegen teveel zonlicht

Wilt u langer in de zon zijn dan dat u met bovenstaande adviezen zou 'mogen'? Dan moet u nadenken over bescherming tegen teveel zon. Bijvoorbeeld door kleding te dragen of ontblote huid te beschermen met een antizonnebrandmiddel. NB: anti-zonnebrandmiddelen zijn niet geschikt om te gebruiken op de zonnebank. Immers, doordat de consulente de juiste tijd uitrekent voor uw huidtype, krijgt u nooit teveel UV-stralen in de zonnessessie.

Niet zonnen onder de 18

De jonge huid is extra kwetsbaar. Deze huid is nog volop in groei en ontwikkeling. Om die reden mag u in alle landen van de Europese Unie pas vanaf het 18^e levensjaar gebruik maken van de zonnebank. Alle huidschade (door verbranding) die in de kinder- en jeugdjaaren wordt opgedaan door zonlicht, 'onthoudt' de huid. Voorkom daarom te allen tijden dat kinderen verbranden in de zon.

Huidreacties door zonlicht

Sommige stoffen die in cosmeticaproducten zitten, kunnen in combinatie met zonlicht een ongewenste huidreactie geven. Verwijder daarom alle cosmetica van uw gezicht/hals.

Bepaalde medicijnen kunnen eveneens tot huidreacties leiden. Bijvoorbeeld een antibioticakuur of het starten met/veranderen van anticonceptiepillen kan ervoor zorgen dat uw huid anders reageert op het zonlicht. Raadpleeg daarom altijd voor het zonnen de bijsluiters of vraag uw apotheker/huisarts om advies.

Verstandig het hele jaar door

Volgens de Nederlandse Gezondheidsraad 'mag' u 100 MED per jaar opdoen. Daarvan, zegt de raad, zal u ongeveer de helft in de natuurlijke zon opdoen.

Een huid die niet verbrandt bij het zonnen, bruint gezonder en blijft ook langer en mooier bruin!



**Meer vragen over
verantwoord zonnen?
Surf naar www.svzinfo.nl**

Deze infokaart is tot stand gekomen in samenwerking met deskundigen en met de grootste zorg geformuleerd. Aan de inhoud ervan kunnen geen rechten ontleend worden.