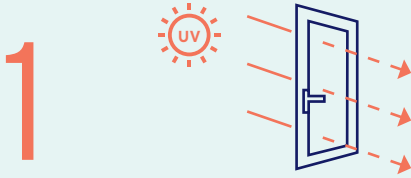


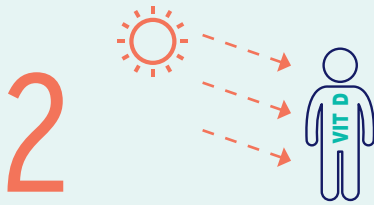
HUIDKANKER

MYTHES ONTMASKEREN



1 Ik kan niet bruin worden of verbranden door een raam of glas

Binnen ben je meestal beschermd tegen zonnebrand, maar sommige uv-stralen kunnen toch door het glas komen. Als je dus veel in de auto zit of in een serre wanneer de zon fel schijnt, loop je op lange termijn het risico op huidbeschadiging door die uv-stralen. Bescherm je huid met kleding en zonnebrandcrème met een factor van ten minste SPF 30 en 4 of 5 sterren.

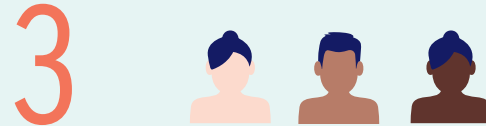


2 Ik moet zo veel mogelijk zonnestrallen krijgen op mijn huid om vitamine D te hebben

We hebben allemaal een beetje zon nodig om vitamine D aan te maken. Hoeveel zon verschilt van persoon tot persoon - mensen met een lichtere huidskleur hebben maar een korte blootstelling aan de zon nodig van 10 minuten op de middag terwijl mensen met een donkere huidskleur misschien iets meer tijd nodig hebben om genoeg vitamine D aan te maken.

Ongeacht je huidskleur is het niet nodig om te zonnebaden of zonnebrand te riskeren om vitamine D aan te maken. Eens je lichaam genoeg vitamine D heeft aangemaakt, zal het de extra vitamine D die het heeft aangemaakt afbreken. Langer in de zon helpt dus niet. Bovendien kun je vitamine D ook via je voeding of supplementen binnenkrijgen.

De zogenaamde vitamine D tekorten bij een groot deel van de mensen zijn gebaseerd op slechte wetenschap. Er is geen oorzakelijk verband tussen vitamine D en goede gezondheid.



3 Een gebruide huid is een teken van goede gezondheid

Nope. Een gebruide huid is een teken dat je huid zichzelf probeert te beschermen tegen de schade die de zon aanricht.

Als je huid roze of rood is, gevoelig is of jeukt nadat je in de zon bent geweest en zelfs als je huid niet verbrand is, is dat een duidelijk teken dat het genetisch materiaal (DNA) in je huidcellen is beschadigd. Dit soort schade kan zich na verloop van tijd ophopen en huidkanker veroorzaken.

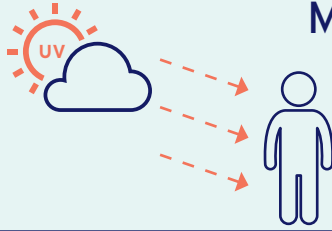
Overmatige blootstelling aan de zon is de belangrijkste oorzaak van huidkanker, waaronder melanoom - de ernstigste vorm. Naar schatting 7 tot 9 van de 10 gevallen van huidkanker met melanoom worden in verband gebracht met overmatige blootstelling aan zon- of uv-licht.



HUIDKANKER

MYTHES ONTMASKEREN

4



Ik kan niet verbranden op bewolkte dagen

Jawel hoor - uv-stralen gaan door de wolken heen!
Met de uv-index kun je nagaan hoe sterk de zon op een bepaalde dag zal zijn. Als de uv-index 3 of hoger is, is de zon sterk genoeg om zonnebrand te veroorzaken, vooral bij mensen die gemakkelijk verbranden en/of een lichte huid hebben. Je kunt de uv-index vinden op de meeste weersvoorspellingen, op de weer-app van je telefoon of via de SunSmart Global UV-App

5



Mensen met een donkere huid verbranden niet

Iedereen kan verbranden - ook mensen met een donkere of bruine huid. Maar het risico dat je verbrandt, hangt af van je huidtype.

Over het algemeen lopen mensen met een lichte huid in België een hoger risico om te verbranden, terwijl mensen met een donkere huid eerder een laag vitamine D-gehalte hebben. Het is dus een goed idee om je huid te leren kennen en te weten hoe gemakkelijk je verbrandt, zodat je weet wanneer je je moet beschermen tegen de zon.

6



De SPF in mijn make-up biedt genoeg bescherming

Helaas niet.

Zelfs als op het etiket van je make-up staat dat het bescherming biedt tegen de zon, moet je een veelvoud van de normale hoeveelheid foundation aanbrengen om ook maar in de buurt te komen van de bescherming die op het flesje staat. Het is ook zeer onwaarschijnlijk dat je je make-up regelmatig opnieuw aanbrengt, dus make-up met SPF is niet hetzelfde als zonnebrandcrème gebruiken.

7



De zon in België is niet sterk genoeg om me te verbranden

Toch wel - vooral tussen half maart en half oktober.

Het is gemakkelijk om te onderschatten hoe sterk de zon hier in België kan zijn. Wist je dat minstens 75% van de huidkankers kunnen worden voorkomen door veilig van de zon te genieten?

In deze periode kan je het best de uv-index controleren en als die 3 of hoger is, moet je voorzorgsmaatregelen nemen in de vorm van schaduw, kleding en zonnebrandcrème. Denk ook aan de 'schaduwregel': als je schaduw korter is dan je lengte, betekent dit dat de uv-stralen van de zon sterk zijn.



HUIDKANKER

MYTHES ONTMASKEREN

8



Zonnebanken zijn een veiligere manier om bruin te worden

Zonnebanken veroorzaken huidkanker en er bestaat niet zoiets als een veilige manier om te bruinen. Wist je dat het gebruik van zonnebanken je risico op melanoom huidkanker tot 87% kan verhogen? Een bruine teint is een teken dat je lichaam de schade, die veroorzaakt werd door uv-stralen, probeert te herstellen.

9



Als de zon de meeste warmte geeft, is de uv-straling het sterkst

Verrassend genoeg niet. De warmte van de zon zegt niets over de uv-stralen die de huid kunnen beschadigen.

Uv-stralen zijn altijd het sterkst als de zon het hoogst aan de hemel staat, wat in de zomer in België tussen 12.00 en 15.00 uur is, hoewel het in andere landen anders kan zijn. De temperatuur is echter variabel en neigt ertoe iets later het hoogst te zijn.

Dus als je later op de dag, als het nog erg warm is, naar buiten gaat om van het mooie weer te genieten, is het risico op verbranding minder groot.

10



Ik ben al eerder verbrand, dus het heeft geen zin om me nu te beschermen - de schade is al aangericht

Niet waar. De schade kan in de loop van de tijd oplopen en het is nooit te laat om jezelf te beschermen.

Je lichaam heeft geavanceerde reparatiemechanismen die een deel van de schade kunnen herstellen die je oploopt als je verbrandt. Helaas zijn die herstelmechanismen niet perfect en bij elke zonnebrand kan de schade zich opstapelen. Dit kan het risico op huidkanker verhogen.

11



Zonnebrandcrèmes met een hogere beschermingsfactor zijn veel beter dan die met een lagere beschermingsfactor

Geen enkele zonnebrandcrème is 100% effectief.

Er zijn aanwijzingen dat het gebruik van een zonnebrandcrème met SPF15+ of hoger het risico op melanoom vermindert in vergelijking met het gebruik van geen zonnebrandcrème of een lagere SPF.

Als je het product goed aanbrengt en gebruikt in combinatie met kledij en het opzoeken van schaduw, zou SPF 30 overal ter wereld voldoende moeten zijn om je te beschermen... Je kiest het best voor een zonnebrandcrème met een sterwaarde van 4 of 5. Als je arts je echter heeft aangeraden een zonnebrandcrème met een hogere beschermingsfactor te gebruiken omwille van een specifieke medische aandoening, moet je dit advies opvolgen.



Stichting tegen Kanker

Leuvensesteenweg 479 • 1030 Brussel
T. 02 733 68 68 • info@kanker.be • www.kanker.be