

Aan de hand van de volgende tabel kan u voor elke UV-index bepalen welke beschermingsfactor u nodig heeft om u optimaal te beschermen.

<u>UV-index</u>	<u>Huid type</u>			
	I	II	III	IV/V
1 - 3	15	12	9	6
4 - 6	30	25	15	12
7 - 9	50	40	30	20
10+	60	50	40	30

3. Tips voor veilig zonnebaden

- Gebruik steeds een zonnecrème met een voldoende hoge UV-filter.
- Voor een optimale bescherming breng je de zonnecrème best vijftien tot dertig minuten voor het zonnen aan. Vergeet niet om de twee uur je terug in te smeren.
- Vermijd zware inspanningen tussen 11u en 15u.
- Draag een UV-filterende zonnebril om oogbeschadiging te vermijden.
- Draag beschermende kledij. Zorg voor een hoed of een petje indien je langdurig in de zon gaat vertoeven.
- Bescherm je ook tijdens de winter. Door de weerkaatsing van UV-licht op de sneeuw zal u immers snel verbranden.
- Gebruik onder water ook een zonnecrème. Water houdt namelijk geen UV-straling tegen.
- Antimuggenmelk op basis van deet vermindert de werking van zonnecrème. Gebruik in dit geval een product met een hogere factor om dezelfde bescherming te bekomen.
- Voedingssupplementen op basis van onder andere selenium, vitamine E, betacaroteen en omega 6 vetzuren bevorderen het bruinen en bereiden de huid voor op de zon, maar bieden geen bescherming tegen UV-stralen. Vergeet dus niet dat insmeren met zonneproducten belangrijk blijft...



ZONNEBESCHERMING



**Uw specialist in
gezondheid**

1. UV-stralen

De zon straalt zowel zichtbaar als onzichtbaar licht uit. Dit onzichtbaar licht is ultraviolet-licht en wordt niet doorgelaten door onze ooglenzen ter bescherming van het netvlies. Het UV-licht bestaat uit:

- **UV-A** :dit is verantwoordelijk voor huidveroudering, zonnebrand, lichtgevoelheidsreacties en -in mindere mate- voor huidkanker.
- **UV-B** :dit is verantwoordelijk voor zonnebrand, huidkanker en huidveroudering.
- **UV-C** : dit wordt volledig door de ozonlaag in de atmosfeer geabsorbeerd en bereikt aldus het aardoppervlak niet.

De hoeveelheid UV-straling die in het zonlicht aanwezig is wordt bepaald door de breedtegraad (hoe dichterbij de evenaar, hoe meer UV), het seizoen (tijdens de zomer meer UV), het uur van de dag (in de zomer meest UV tussen 11 en 15 uur) en de hoogte (hoe hoger, hoe sterker de UV-straling).

Hoewel UV-B stralen 1000 keer sterker zijn dan UV-A stralen, en daarom dus het gevaarlijkst zijn voor zonnebrand, is het toch belangrijk om een zonnecrème te gebruiken met zowel een UV-A als een UV-B filter, aangezien UV-A stralen voornamelijk huidveroudering veroorzaken.

2. Huidtypes

Om veilig en verantwoord te zonnen is het van belang om je huidtype te kennen. Mensen met huidtype 1 of 2 moeten bijzonder voorzichtig zijn. Hun huid verbrandt namelijk zeer snel en leidt tot rode jeukende uitslag. Er is een bewezen verband tussen veelvuldige zonnebrand en het ontstaan van huidkanker.

Huidtype 1. De huid verbrandt altijd en wordt niet bruin. Het is een heel lichte huid, vaak met sproeten. Mensen met rood of lichtblond haar en lichte ogen hebben meestal huidtype 1.

Huidtype 2. De huid verbrandt snel en wordt zeer moeilijk bruin. Het is een lichte huid. Mensen met blond haar, grijze, groene of blauwe ogen hebben meestal huidtype 2.

Huidtype 3. De huid verbrandt minder snel en wordt gemakkelijk bruin. Het is een licht getinte huid. Mensen met donkerblond of bruin haar en vrij donkere ogen hebben meestal huidtype 3.

Huidtype 4. De huid verbrandt bijna nooit en bruint heel goed. Het is een natuurlijk getinte huid. Mensen met donker haar en donkere ogen hebben meestal huidtype 4.

Huidtype 5. De huid verbrandt zeer zelden en bruint intensief. Mensen met huidtype 5 hebben een donker getinte huid.

De te kiezen beschermingsfactor van uw zonnecrème is afhankelijk van 2 variabelen:

- uw huidtype
- de sterkte van het UV-licht (de UV-index)

De **UV-index** is een getal dat het effect van de sterkte van de zonnestraling op de onbeschermdede huid weergeeft.

Een index van 1 tot 3 is een lage UV-intensiteit, 4 tot 6 is matig, 7 tot 9 is hoog en 10+ is zeer hoog.