Fabels over zon en huidkanker

Wat je vaak hoort, en wat ervan klopt

Het doel van deze folder

Over de zon, zonnebrandcrème en huidkanker gaan veel verhalen rond, ook op sociale media. In deze folder lees je wat er van de bekendste verhalen klopt. Twijfel je over iets wat je leest, kijk dan bij thuisarts.nl, de dermatologen (nvdv.nl), het KWF of het RIVM.

De verhalen

Wat je hoort	Wat klopt
Het doet geen pijn, dus het is niets.	De meeste huidkankers doen geen pijn, juist als ze nog klein zijn.
Met een donkere huid krijg je geen huidkanker.	Het komt minder vaak voor. Bij een donkere huid zit het vooral op de voetzolen, handpalmen en onder de nagels. Daar wordt het vaak laat ontdekt.
Het wondje gaat steeds weer dicht, dus het is niets.	Een wondje dat geneest en terugkomt op dezelfde plek is een bekend teken van een basaalcelcarcinoom.
Die moedervlek heb ik al jaren, die verandert niet.	Ook een oude moedervlek kan veranderen. Verandering is het belangrijkste signaal.
Als het bewolkt is, verbrand je niet.	Een groot deel van de UV-straling gaat door de wolken heen. Vanaf zonkracht 3 bescherm je je huid.
Met factor 50 ben je de hele dag beschermd.	Smeer elke twee uur opnieuw, en na zwemmen of afdrogen.
Factor 50 is twee keer zo goed als factor 25.	Factor 25 houdt ongeveer 96% UV-B tegen, factor 50 ongeveer 98%. Dik genoeg smeren maakt meer verschil.
Zonnebrandcrème is giftig.	Er is geen onderzoek dat schade laat zien bij normaal gebruik. De kans op huidkanker zonder bescherming is vele malen groter. Wie liever geen chemische filters wil, kan een minerale crème kiezen.
Wie smeert, krijgt te weinig vitamine D.	Een korte tijd buiten is genoeg voor vitamine D. In de praktijk gaat de aanmaak gewoon door.
Een zonnebank is veilig om voor te bruinen.	De zonnebank is kankerverwekkend en bereidt je huid niet voor op de zomer.
Een bruine huid is gezond.	Bruin worden is een teken dat je huid zich moet verdedigen tegen UV-schade. Een bruine huid beschermt ongeveer als factor 5.
Ik ga al jaren niet meer in de zon, dus ik loop geen risico.	Oude zonschade verdwijnt niet. Stoppen helpt voor later. De schade van vroeger blijft.

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de NHG-Standaard Verdachte huidafwijkingen, de NVDV-richtlijnen Basaalcelcarcinoom, Plaveiselcelcarcinoom, Melanoom en Actinische keratose en het e-book Huidkanker ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.