Fabels over zonnebrandcrème

Wat klopt er van de verhalen?

> **Het doel van deze folder**
> Over zonnebrandcrème gaan veel verhalen rond, ook op sociale media. In deze folder lees je wat er van de bekendste verhalen klopt.

De verhalen

Wat je hoort	Hoe het zit
Zonnebrandcrème geeft kanker	Geen enkel onderzoek laat dat zien bij normaal gebruik. In een groot onderzoek kregen mensen die elke dag smeerden juist minder vaak huidkanker.
Er zit gif in, het komt in je bloed	Dat je een stof kunt meten, betekent niet dat hij schade doet. Elk filter in Europa is beoordeeld, met een ruime veiligheidsmarge.
Het verstoort je hormonen	Dat is gezien bij dieren met heel hoge doseringen. Bij mensen is het niet aangetoond. Europa heeft uit voorzorg de regels voor twee filters strenger gemaakt.
Nanodeeltjes gaan door je huid	Op de huid blijven ze in de bovenste laag. Inademen is wel een aandachtspunt, daarom liever geen spray met nanodeeltjes.
Natuurlijk is veiliger	Natuurlijk is geen wettelijk begrip. Plantenoliën en etherische oliën geven juist vaak allergie.
Zelf maken kan ook	Zelfgemaakte zonnebrandcrème beschermt veel te weinig en niet tegen UVA.
Ik krijg een tekort aan vitamine D	Wie heel trouw smeert, kan iets minder vitamine D aanmaken. Verbranden is nooit de oplossing. Vraag je huisarts of je extra vitamine D nodig hebt.
Alleen op vakantie nodig	Ook thuis, in de tuin en op de fiets krijg je zon. Vanaf zonkracht 3 smeer je.

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-Collen, dermatoloog, naar de adviezen van Thuisarts, KWF en RIVM, de Europese regels voor zonnebrandproducten (Aanbeveling 2006/647/EG en de Cosmeticaverordening) en de e-books Zonnebrandcrème en Zonnebrandcrème ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.