Zonbescherming en zonnebrandcrème

Schaduw, kleding, smeren en de zonnebank

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen die zijn huid wil beschermen tegen de zon. Je leest hoe UV-straling werkt, wat de zonkracht betekent, hoe je goed smeert en waarom de zonnebank geen goed idee is.

De vier goede zongewoonten

Alles samen geeft de beste bescherming.



UV-straling

Zonlicht bevat UV-straling. UV-B geeft verbranden en de meeste schade aan de cellen. UV-A dringt dieper door, laat de huid sneller verouderen en draagt bij aan huidkanker. UV-A gaat door glas en wolken heen. Zon geeft ook goede dingen, zoals vitamine D. Daarvoor is een korte tijd buiten al genoeg.

De zonkracht

De zonkracht, ook wel UV-index, zegt hoe sterk de UV-straling is. Je vindt hem in de meeste weer-apps. Vanaf zonkracht 3 bescherm je je huid, ook als het bewolkt is. In Nederland is de zonkracht in de zomer meestal 5 tot 7. Op het water, in de sneeuw, in de bergen en in de tropen is hij hoger. Zand, water en sneeuw weerkaatsen UV. Ook onder een parasol kun je dus verbranden.

De vier goede zongewoonten

1. Zoek de schaduw op, vooral tussen 12 en 15 uur.
2. Draag beschermende kleding, een hoed met een brede rand en een zonnebril.
3. Smeer zonnebrandcrème met factor 30 of hoger, elke twee uur opnieuw.
4. Ga niet onder de zonnebank.

Kleding, hoed en zonnebril

Kleding is de eenvoudigste bescherming. Donkere en dichte stof beschermt beter dan lichte, dunne stof. Kleding met UPF 30 tot 50 beschermt het best. Een pet laat je oren en nek vrij, een hoed met brede rand beschermt ook die. Kies een zonnebril met UV400 en een CE-keurmerk.

Zonnebrandcrème kiezen

De factor zegt hoeveel UV-B de crème tegenhoudt. Factor 30 houdt ongeveer 97% tegen, factor 50

ongeveer 98%. Factor 30 is het advies voor de meeste mensen. Kies factor 50 voor kinderen, bij een heel lichte huid en bij veel zon, zoals op wintersport of in de tropen. Let op het UVA-symbool in een cirkel: dan beschermt de crème ook tegen UV-A. Een dure crème beschermt niet beter dan een goedkope met dezelfde factor.

De vier gouden smeerregels

1. Smeer dik: voor een volwassene ongeveer zeven theelepels voor het hele lichaam.
2. Smeer elke twee uur opnieuw.
3. Smeer opnieuw na zwemmen, zweten of afdrogen, ook bij een waterproof product.
4. Smeer alle huid die in de zon komt, ook oren, neus, lippen, nek, schouders en voetruggen.

Smeer een halfuur voordat je de zon in gaat. De meeste mensen smeren te dun. Dan krijg je veel minder bescherming dan op de verpakking staat.

De zonnebank

De zonnebank geeft veel meer UV-A dan de zon. De Wereldgezondheidsorganisatie noemt de zonnebank kankerverwekkend. Wie voor zijn vijfendertigste onder de zonnebank gaat, heeft ongeveer 59% meer kans op een melanoom. Een zonnebank bereidt je huid niet voor op de zomer en geeft geen vitamine D van betekenis.

Kinderen

- Baby's jonger dan zes maanden: uit de zon, met kleding en schaduw. Geen zonnebrandcrème.
- Kinderen tot twee jaar: zo veel mogelijk uit de directe zon, met kleding, een hoedje en schaduw. Op de huid die bloot is een minerale zonnebrandcrème met factor 30 of hoger.
- Vanaf twee jaar: kleding, schaduw en elke twee uur smeren, met factor 50.
- Kinderen doen na wat hun ouders doen. Smeer jezelf dus ook in.

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.