Zonnebrandcrème

Hoeveel, hoe vaak, welke factor en wat er op de verpakking staat

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen die zonnebrandcrème gebruikt, of twijfelt of het nodig is. Je leest hoeveel je smeert, hoe vaak, welke crème je kiest en wat er klopt van de verhalen over zonnebrandcrème.

Dik of dun smeren

De factor op de verpakking geldt alleen als je dik genoeg smeert.



Waarom smeren

UV-straling van de zon is de belangrijkste oorzaak van huidkanker. In Nederland krijgen elk jaar bijna 80.000 mensen de diagnose huidkanker, en ongeveer een op de vijf mensen krijgt het in de loop van het leven. Zonnebrandcrème beschermt de huid die niet door kleding of schaduw wordt bedekt.

Smeren is de derde stap. Eerst zoek je de schaduw op, vooral tussen 12 en 15 uur. Dan draag je kleding, een hoed met een brede rand en een zonnebril. De huid die dan nog bloot is, smeer je in.

Hoeveel en hoe vaak

- **Hele lichaam van een volwassene:** zeven theelepels, ongeveer 30 ml.
- **Gezicht, hals en oren:** ongeveer een theelepel.
- Smeer een halfuur voordat je de zon in gaat.
- Smeer elke twee uur opnieuw, en na zwemmen, zweten of afdrogen.
- Vergeet je oren, lippen, nek, handruggen en voetruggen niet.

De meeste mensen smeren maar een derde van wat nodig is. Een crème met factor 30 werkt dan als factor 10.

Welke zonnebrandcrème

- Factor 30 of hoger.
- Het UVA-logo: de letters UVA in een cirkel.
- Een crème die je fijn vindt, zodat je hem ook echt dik smeert.
- Bij een gevoelige huid of voor kinderen: een minerale crème zonder parfum.

Een dure zonnebrandcrème beschermt niet beter dan een goedkope met dezelfde factor en het UVA-logo.

Goed om te weten

- Ook op een bewolkte dag kun je verbranden. Vanaf zonkracht 3 bescherm je je huid.

- Water resistant betekent dat de crème 40 minuten in het water blijft zitten. Daarna smeer je opnieuw.
- Een geopende fles is ongeveer twaalf maanden goed. Kijk naar het open potje met 12M.
- Zonnebrandcrème in Europa is getest en toegelaten. Het echte risico zit in de zon, niet in de crème.

Bel direct je huisarts of de huisartsenpost bij een zonverbranding met:

- een groot deel van je huid verbrand en dik geworden
- veel blaren
- koorts, hoofdpijn, misselijkheid of overgeven, of als je je ziek voelt

Ga ook naar je huisarts bij jeuk of uitslag na het smeren die niet overgaat, en bij een plekje of wondje dat na drie weken niet weg is.

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.