De zeven-lepelsregel

Uitlegkaart: hoeveel zonnebrandcrème je nodig hebt

Het doel van deze folder

De meeste mensen smeren te dun. Dan krijg je veel minder bescherming dan op de verpakking staat. Met deze kaart zie je hoeveel je nodig hebt.



Hoeveel

Wie	Per keer smeren
Volwassene	Ongeveer zeven theelepels, samen ongeveer 30 ml
Kind van vier tot acht jaar	Ongeveer vier theelepels
Kind van acht tot twaalf jaar	Vijf tot zes theelepels
Tiener	Zeven theelepels, net als een volwassene

Smeerregels

- Smeer een halfuur voordat je de zon in gaat.
- Smeer elke twee uur opnieuw, en na zwemmen, zweten of afdrogen.
- Vergeet je oren, neus, lippen, nek, schouders en voetruggen niet.
- Een fles van 200 ml is na zes tot zeven keer smeren leeg.

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.