> Abonneren

Beauty & Mode > Huid

Huidtherapeut vertelt: let op deze ingrediënten bij het kopen van zonnebrandcrème

Vermijd parfum en kies voor antioxidanten.

DOOR RENÉE PRENGER 29/05/2023



Het is ein-de-lijk tijd om te investeren in een goede en natuurlijke zonnebrandcrème. Maar hoe herken je een fijne crème en welke ingrediënten kun je het beste vermijden? We vragen het aan huidtherapeut Luus van Eck. Wist je bijvoorbeeld dat de de SPF in je dagcrème niet voldoende bescherming biedt voor een hele dag in de zon?

Welke fouten maken mensen vaak bij het kopen bij zonnebrand?

'Ik zou zelf niet voor een transparante zonnebrand gaan,' zegt Luus. 'Veel mensen willen liever niet dat hun zonnebrand een witte waas achterlaat, maar zo zie je niet waar je smeert en kun je delen overslaan die kunnen verbranden.' Zeker wanneer je voor een spray kiest waarvan de helft wegwaait. 'Wil je voor het gemak toch voor een spray gaan? Kies dan voor een witte spray zodat je zeker weet dat je niks overslaat,' tipt de huidtherapeute.

Een van de grootste fouten bij het smeren van zonnebrandcrème is dat je veel te weinig smeert. 'Wanneer een goede zonnebrand fysische zonnefilters heeft, laat dit vaak een witte waas achter. Omdat mensen dat niet prettig vinden smeren ze zich niet genoeg in. Dat is veel te weinig. Ik heb liever dat je je vaak en genoeg insmeert met een zonnebrandcrème die nét niet aan al mijn ideale ingrediënten voldoet, dan dat je het helemaal overslaat.' Smeren blijft dus altijd het devies.

Waar mensen ook vaak intrappen? Zonnebrandcrèmes die waterproof zijn. 'Die bestaan namelijk niet,' zegt Luus. 'Zonnebrand kan wel water resistent zijn, waardoor ze wat beter tegen zweet en water kunnen.' Ook de term hypo allergene zonnebrand roept verwarring op. Het is geen beschermde term en een fabrikant kan dit zomaar meegeven aan een product zonder dat het ook echt hypo allergeen is. Waar je dan wél op kunt letten? Dat er 0% parfum in zit, zegt Luus. 'Ook al betekent dat niet dat er ook 0% geurstoffen in zit, het blijft een puzzel.'

SPF in dagcrème is niet genoeg

Smeer je trouw elke ochtend dagcrème met SPF? Dan ben je alsnog niet volledig beschermd voor het zonnetje. Iets wat Luus als huidtherapeut veel mis ziet gaan. 'Veel vrouwen en mannen denken dat smeren met zo'n dagcrème voldoende bescherming biedt, maar je haalt daar bijna nooit de factor mee. Dat komt doordat je maar een geringe hoeveelheid zonnebrandcrème aanbrengt.'

Waar moet je opletten bij het kopen van zonnebrandcrème?

Nu je weet wat je beter niet kunt doen, is het tijd om te duiken in de ingrediënten. Want dat is nogal een opgave voor iemand die er niet voor gestudeerd heeft.

1) Vermijd parfum- en geurstoffen

'Veel vormen van parfum en een aantal geurstoffen zijn lichtgevoelig, wat betekent dat ze met aanraking in de zon voor huidreacties kunnen zorgen.' Iets wat natuurlijk niet handig is voor een skincare-product dat juíst in de zon gebruikt wordt. Parfum kun je gelukkig redelijk eenvoudig ontdekken op de ingrediëntenlijst. Of er geurstoffen in de zonnebrand zitten is wat lastiger te achterhalen omdat daar allerlei Latijnse namen voor zijn. 'Let in ieder geval op citrusstoffen zoals sinaasappel of citroen, die zijn vaak lichtgevoelig,' zegt van Eck.

2) Kies voor een zonnebrand met antioxidanten

In de ingrediëntenlijst kun je bijvoorbeeld zoeken naar vitamine E, vitamine C, niacinamide, of zoethoutwortel. Deze antioxidanten worden het vaakst aan zonnebrandcrème toegevoegd. 'Ik zou altijd voor een zonnebrandcrème gaan met minstens twee antioxidanten, maar hoe meer hoe beter.' Dat is niet geheel onbelangrijk, want antioxidanten gaan de schade door de zon tegen en dat kan weer vroegtijdig gezichtsveroudering (zoals rimpels) voorkomen. Daarom zijn ze extra belangrijk voor in je gezicht. Ook voor baby's is een zonnebrand vol met antioxidanten een goed idee.

Simpel, zou je zeggen. Ware het niet dat het een hele kluif is om te achterhalen of (en welke) antioxidanten in de zonnebrandcrème zitten. Daarom hebben we voor jou de Latijnse benamingen achterhaalt die je kunt zoeken op de ingrediëntenlijst.

- Vitamine E = tocopherol
- Vitamine C = ascorbinezuur
- Niacinamide blijft hetzelfde
- Zoethoutwortel = glycyrrhiza glabra

3) Kies een aparte zonnebrandcrème voor je gezicht en lichaam

We raden je aan om je hele lichaam te beschermen tegen de zon, maar je gezicht is al helemaal van belang. Luus adviseert dan ook om een aparte crème voor je gezicht en lichaam te kiezen. 'Een goede zonnebrand voor je gezicht bevat over het algemeen wat meer antioxidanten en andere verzorgende stoffen dan een zonnebrand voor het lichaam of lichaam&gezicht zonnebrand'.

4) Kijk naar de zonnefilter die is gebruikt

Er zijn twee zonnefilters die de zonnestralen onschadelijk maken voor je huid: chemische en fysische zonnefilters. Over het algemeen is het zo dat een zonnebrand met chemische zonnefilter mogelijk huidreacties kan veroorzaken en dat het milieuonvriendelijk kan zijn. 'Maar het is belangrijk om te vermelden dat er ook hele goede zonnebrandcrèmes bestaan met chemische zonnefilters,' zegt Van Eck.

Over fysische zonnefilters (ook wel mineralenfilters genoemd red.) zijn minder nadelen bekend. 'Zelf laat ik de zonnefilters oxybenzone, octocrylene, homosalate liever staan,' zegt Luus. 'Dit omdat ze mogelijk huidreacties kunnen uitlokken, milieu-onvriendelijk zijn en of hun stabiliteit kunnen verliezen. Ik kies dan liever voor stabielere en betere alternatieven.'

Hoe zit het nu met de factors in zonnebrandcrème?

'Ik zou altijd voor minimaal factor 30 gaan, het liefste zelfs factor 50,' tipt de huidtherapeut. Al zit er tussen die twee weinig verschil in hoeveel zonneschade ze tegenhouden. Zo beschermt factor 30 voor 97% en factor 50 voor 98%. Het getal van de factor geeft eigenlijk aan hoeveel keer extra je in de zon kunt zitten totdat je verbrandt . Dus verbrand je normaal al binnen 15 minuten? Dan zorgt factor 30 ervoor dat je pas na 15x30 = 450 minuten verbrandt. Mits je je voldoende en op tijd insmeert. Maar daar spelen uiteraard ook de UV-index, het tijdstip en andere omgevingsfactoren een rol.

Ps: heb je last van een verbrande huid? Dan kun je dit doen

'Je wordt pas echt beschermd wanneer je voldoende smeert. Dat is volgens de consumentenbond zo'n 2 mg per vierkante centimeter. Ik zie dat je in de praktijk veel minder zonnebrandcrème smeert dan de bedoeling is,' geeft Van Eck aan.

4x Zonnebrandcrèmes die je zonder zorgen kunt smeren

Nieuwsgierig welke zonnebrandcrèmes aan al deze punten voldoen? Luus heeft vier favorieten voor ons op een rij gezet. Meer weten? Op haar website sproetonline.nl pluist ze de ingrediënten van heel wat beauty producten uit om te zorgen dat wij enkel het beste op ons gezicht smeren.

ADVERTENTIE- LEES HIERONDER VERDER

1

Biodermal / Sensitive zonnebrandcrème

Bol.com

~~€ 24,99~~

€ 12,50 (50% off)

SHOP NU

Luus: ‘Dit is een hele fijne gezichtszonnebrand met effectieve en stabiele zonnefilters. Hij bevat daarnaast geen geurstoffen of parfum.’ Ook fijn: je scoort hem nu flink in de sale met 50% korting. Reden genoeg om ‘m eens te testen!

2

Drs Leenarts / Zonnebrand spray

Bol.com

€ 35,85

SHOP NU

Luus: ‘Dit is een spray zonder gassen, waardoor je de voordelen van een spray hebt zonder dat je snel er naast sprayt. Ook is hij wit zodat je precies ziet of je iets hebt overgeslagen.’

ADVERTENTIE- LEES HIERONDER VERDER

3

Beauty of Joseon / Relief Sun zonnebrand

Bol.com

€ 19,99

SHOP NU

Luus: 'Deze zonnebrand heeft stabiele huidvriendelijke zonnefilters vol met antioxidanten! En hij ziet er ook nog eens knap uit.’

4

Tiny Todd / Zonnebrandcrème voor acne



Luus: ‘Deze veganistische zonnebrand is speciaal ontwikkeld voor kinderen met eczeem en ligt binnenkort in de winkels.’ Hij zit propvol voordelen: zo geeft hij geen

witte waas, bevat geen titanium, palmolie en microplastics (lees: niet slecht voor het milieu). Hij bevat wél biologische haverolie en natuurlijke antioxidant Vitamine E. De zonnebrandcrème is gemaakt in Nederland én tot november 2025 houdbaar.

Je kunt hem pre-orderen op *www.tinytodd.com*

MEER VAN

HUID

Zien: de 'highlight- en contour-hack' van JLo

Waarom beautylovers gek zijn op dit goedkope serum

ADVERTENTIE- LEES HIERONDER VERDER

De beste ontharingscrèmes voor lichaam en gezicht

JAN zocht uit: zorgen rietjes voor rimpels?

Beste BB cream: deze 9 bestsellers wil je proberen

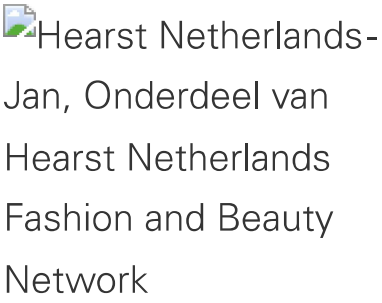
Huidreactie na nieuwe skincare kan 'purging' zijn

Alles over vitamine C in je skincare routine

Zo scheer je je bikinilijn zonder jeuk te krijgen

Deze 10 aftersuns verzorgen je huid het best

Hoe lang is zonnebrandcrème eigenlijk houdbaar?



JAN, ONDERDEEL VAN HEARST NETHERLANDS FASHION AND BEAUTY NETWORK

Jan participeert in diverse affiliate marketing programma’s, dat houdt in dat Jan commissies ontvangt voor aankopen middels links van retailers.

©2023 Hearst Netherlands. All rights reserved.

Privacyverklaring Cookiebeleid Sitemap

Cookies Keuzes