


Nieuw onderzoek toont aan:  
UV-licht is goed voor u

**ZONNEN IS  
GEZOND!**



Wie zont speelt met z'n leven, als we sommige 'witte jassen' mogen geloven. Gelukkig komen er meer en meer medici en onderzoekers die er een zonniger visie op na houden: UV-licht is gezond. Goed nieuws voor zonzonabidders dus.

TEKST GERT VAN WIJLAND FOTO'S LEO VOGELZANG

De zon helpt / preventie  
**W**ie droomt er niet van: met een koud pilsje en een harinkje in de zon, goed gezelschap erbij... De vakantie kan niet meer... Jammer alleen: zon vaak als

pier wordt afgeschilderd: smeer: zet een pet op, bedek armen en huidkanker ligt op de loer, diverse campagnes ons al jaren.

Het goede nieuws is nu dat het allemaal wel meevalt. Steeds meer wetenschappers komen tot het inzicht dat zonlicht wel degelijk goed is voor lichaam en geest. Niet alleen verjaagt het de muizenissen in ons hoofd, maar als bronnen van vitamine D lijken UV-stralingen bovendien een probaat middel tegen (prostaat)kanker en andere kwalen.

Met name onderzoekers in Amerika en Engeland pleiten voor meer in plaats van minder zonnen. Zo blijkt dat Britten die met een zekere regelmaat een vakantie boeken in het zonnige zuiden, minder last van prostaat-kanker hebben dan landgenoten die de doorgaans niet erg zonnige zomer in Blackpool doorbrengen. Nu zegt dat niet alles, want *direct* verband met de blootstelling aan felle zon is daarmee nog niet aangetoond. Mogelijk is het dieet in de mediterrane landen wel rijk aan kankerremmende stoffen.

Maar de aanwijzingen dat zonlicht kanker kan voorkomen stapelen zich op. Zo was al langer bekend dat in landen langs de evenaar minder prostaat-kanker voorkomt dan in gebieden op een hogere breedtegraad. Zonlicht is zelfs heilzaam tegen meer dan (prostaat)kanker: het vormt sterke botten en voorkomt daarmee Engelse ziekte (rachitis), het heelt diverse huidaandoeningen en het gaat volgens diverse wetenschappers de verlammingssziekte multiple sclerose tegen.

Cruciaal bij de helende werking van zonlicht is de vorming van vitamine D. Deze belangrijke bouwsteen van het lichaam wordt onder invloed van in zonlicht voorkomende UV-straling in het lichaam aangemaakt. Tijdens de opkomst van de industriële revolutie in de negentiende eeuw werd

## De zon helpt (prostaat)kanker, MS en botontkalking te voorkomen

vitamine D al noodzakelijk geacht voor de vorming van sterke botten. Niet voor niets kregen jonge kinderen die dag in dag uit in de fabriek zwoegden kromme benen en een wit smoeltje: gebrek aan zonlicht en daarmee aan vitamine D, zo wisten de doktoren toen al.

Maar er is meer voordeel te behalen in de zon. MS-patiëntengroeperingen verwijzen graag naar onderzoek op het Australisch eiland Tasmanië, waarin wordt aangetoond dat kinderen die tussen hun 6de en 15de jaar veel in de zon spelen op latere leeftijd de helft minder MS ontwikkelen dan kinderen die veel binnen zitten.

Maar met al die zonnige berichten is de schaduwzijde van zonlicht nog niet verdwenen: de ultraviolette straling kan schadelijk voor de huid zijn. Daar helpt nu eenmaal geen lievemoderen aan. Een te hoge dosis vergroot de kans op huidkanker zodanig dat de campagnes om uit de hete zomerzon te blijven voorlopig niet zullen verstommen. Het blijft gaan om het evenwicht, de gezonde balans: blijf lang genoeg in de zon om voldoende vitamine D aan te maken, maar te kort om te verbranden.

"Natuurlijk moet je geen uren gaan liggen bakken op het strand," waarschuwt woordvoester Cora Honing van het Koningin Wilhelmina Fonds (KWF). Zij werpt de gedachte ver van zich als zou te veel zon ineens niet meer gevaarlijk zijn. De conclusies die momenteel op basis van het Engelse onderzoek worden



Goed nieuws voor zonzonbidders: zonnen is gezond. Maarre... bakken blijft uit den boze.

getrokken noemt ze 'wel heel vergaand'. "Het onderzoek naar zonlicht als kankerremmer staat nog in de kinderschoenen. UV-straling in een te hoge concentratie is gewoon slecht voor je." De boodschap van het KWF blijft dan ook: geniet van de zon maar doe dat met mate. Een uurtje boodschappen doen per dag is feitelijk al voldoende om de vitamine D voorraad op peil te houden.

### Huidarts: 'Zonnen helpt beter dan alle medicijnen die ik in de kast heb staan'

Te lang in de zon levert veel schade op. De statistieken zijn niet misselijk. Per jaar wordt bij rond de 25.000 mensen

in Nederland huidkanker geconstateerd. Dit aantal lag vijftien jaar geleden nog 10.000 lager. De stijging loopt onder meer parallel met de steeds grotere run op zonzvakanties. In 2002 overleden er meer dan 600 mensen aan huidkanker.

Huidarts Frans Rampen uit Oss kent de cijfers maar kijkt er beroepshalve met een ander oog naar. "In verreweg de meeste gevallen dat huidkanker wordt geconstateerd betreft het een onschuldige variant. Natuurlijk blijft het kanker, maar wegsnijden of bevriezen is meestal voldoende om uitzaaiingen te voorkomen. Daarna nog een paar jaar op controle en je bent eraf."

Dit ongemak na een overdosis zonlicht



## Zo zont u gezond

Hoe de kans op (huid)kanker en andere schade te verkleinen?

- Geniet van de zon, maar denk aan uw huid.
- Laat uw huid voorzichtig wennen aan de zon en voorkom zonnebrand.
- Zoek tussen 12.00 en 15.00 uur de schaduw op.
- Draag in de volle zon bij voorkeur een petje of een zonnehoed en kleding.
- Gaat u lang de zon in? Smeer onbedekte huid dan goed in met

een anti-zonnebrandmiddel.

Vraag bij de drogist of apotheek informatie over de juiste beschermingsfactor.

- Laat zonnebaden en het gebruik van zonne-apparaat over aan mensen boven 15 jaar en mensen met huidtype 2, 3 of 4.
- Vraag in een zonnestudio persoonlijk advies.
- Ga uit de zon en zeker niet onder de zonnebank bij uitslag, jeuk of snelle verbranding. Raadpleeg zo nodig een arts.

• Bij sommige huidandoeningen helpt zonnebaden, bij andere juist niet. Vraag informatie aan een huidarts.

- Een goede UV-werende zonnebril die ook de zijkanten van uw ogen beschermt is bij fel zonlicht een must. Pas op met goedkope plastic (kinder)brillen: de straling dringt er ongehindert door, terwijl de pupillen achter de donkere glazen zich juist wagenwijd opensperren.
- [www.kwfkankerbestrijding.nl](http://www.kwfkankerbestrijding.nl)



Allemaal mensen die aan stevige botten werken en MS proberen te voorkomen?

weegt volgens Rampen niet op tegen de voordelen van het nemen van een lekker zonnebad. Het tegengaan van Engelse ziekte noemt hij niet eens het belangrijkste argument. Vooral de psychologische kant is van belang. "We voelen ons gewoon lekkerder als we af en toe in de zon zitten. Het welbehagen van miljoenen landgenoten is in het geding. En hoe beter de mensen zich voelen, hoe minder lichamelijke klachten ze voelen en hoe minder de gezondheidszorg wordt aangesproken."

Als dermatoloog ziet Rampen nog een ander groot voordeel van zonlicht op de onbedekte en niet ingesmeerde huid. "UV-licht is een goede remedie tegen allerlei vormen van eczeem, tegen puistjes en zelfs tegen psoriasis. Ik schrijf deze mensen vaak UV-behandelingen voor, dus laat hen alsjeblieft in de zon zitten als ze dat willen. Dat helpt beter dan alle medicijnen die ik in de kast heb staan."

Toch ziet hij als specialist ook elke dag in zijn spreekkamer de schade die te veel zonlicht in de huid aan kan richten. "Vooral mensen met veel moedervlekken moeten oppassen. Zeker als de vlek ineens verandert kan dat duiden op een kwaadaardige kankervorming." Zelfs mensen die een meer weerbaar type huid hebben raadt Rampen aan om "tussen tien en vier uur uit de zon te blijven". Toch is er een grote groep mensen die wel degelijk meer zon zouden mogen hebben: allochtone mensen uit zuidelijker streken hebben met hun donkere

huid een betere bescherming tegen UV-straling en maken daardoor minder vitamine D aan. En als je dan als allochtone vrouw ook nog eens in lange kleding en met hoofddoek over straat gaat, dan ligt de – in Nederland eigenlijk al vergeten – Engelse ziekte snel op de loer.

Internist Paul Lips van de Vrije Universiteit in Amsterdam vermoedt op basis van onderzoek dat rond de 20 procent van de niet-Westerse allochtonen in de hoofdstad in de gevarenzone zit. Indien vervolgonderzoek dit beeld versterkt wijst hij een speciale campagne om deze mensen meer in de zon te krijgen niet af. "Maar ook mensen die eenzijdig eten, veganisten en macrobioten lopen een groter risico een tekort aan vitamine D op te bouwen."

Hij waarschuwt echter dat een teveel aan de zo geroemde vitamine ook weer niet goed is: het innemen van een te hoge dosis leidt tot misselijkheid en erger. Fameus is het voorbeeld van de man die maar op het nippertje aan een operatie aan de bijschildklier ontsnapte toen zijn arts er op het laatste moment achter kwam dat hij extreem veel vitamine D preparaten slikte.

Maar hoe zit het nu met dat glaasje bier, de haring en het goede gezelschap in de zon? Vooral doen, zeggen de experts. Mits met mate genuttigd hebben zowel alcohol als zon een prettig effect op lijf en psyche. En de haring? "Daar zit veel vitamine D in, elke vette vis is goed, maar eet nu ook weer niet zoveel dat je

## Zonzijde en schaduwzijde

De zon is behalve onze vriend ook onze vijand. Zonder zon is er geen leven mogelijk en de straling heeft een heilzame werking op ons welzijn. Diezelfde zon veroorzaakt echter ook huidletsels en huidveroudering.

### Zonzijde

- UV-stralen zorgen voor de aanmaak van vitamine D in onze huid. Deze vitamine bevordert de opbouw van sterke botten. Aandoeningen als multiple sclerose en zelfs (prostaat)kanker worden er door afgeremd. Vitamine D zit ook in voeding.
- De zon stimuleert ons moreel. Licht kan in sommige gevallen zelfs een seizoensdepressie bestrijden.
- UV-stralen worden soms gebruikt bij bepaalde huidaandoeningen zoals psoriasis en eczeem.

### Schaduwzijde

- Een zonnesteek is vervelend voor gezonde volwassen mensen en buitengewoon gevaarlijk voor baby's en bejaarden.
- Een te sterke blootstelling aan UV-stralen veroorzaakt zonnebrand. Herhaaldelijk verbranden vergroot de kans op huidkanker sterk. Mensen met een bleke huid lopen het grootste risico.
- UV-stralen versnellen huidveroudering, of ze nu afkomstig zijn van de zon of van de zonnebank. Ook hier geldt: hoe bleker de huid, hoe kwetsbaarder. De huid wordt minder soepel en droogt uit, en er verschijnen rimpels die gaandeweg dieper worden.
- Overmatige blootstelling aan de zon maakt de huid fotogevoelig, waardoor ze overmatig reageert op sommige (genees)middelen, zoals ontstekingsremmers en bepaalde cosmetica.
- UV-licht vermindert de afweer tegen infecties.
- Twintig procent van de oogziekte cataract wordt veroorzaakt door UV-straling. Cataract is wereldwijd de belangrijkste oorzaak van blindheid.

[www.E-gezondheid.be](http://www.E-gezondheid.be)

er misselijk van wordt," stelt Lips. Blijft over het goede gezelschap. "Dat is onbepaald te consumeren, daar krijg je nooit genoeg van," aldus dermatoloog Rampen. ■