



**UVbreak.nl**  
Het gezondste moment van je dag

## Factsheet

De waarde van de zon is onvoorstelbaar. Zonder zon is er geen leven op aarde.





Jarenlang hoorden we dat we tussen 12 en 15 de zon moeten mijden. En dat we van teveel zon huidkanker kunnen krijgen. Maar wat is eigenlijk teveel? Het advies is nu juist om in de lunchpauze naar buiten te gaan. Maar hoe lang mag je dan genieten?

Veel vragen, veel adviezen, veel onduidelijkheid. Wij geven je graag een zonneklaar antwoord!

# Huidtypes

Bijna alle mensen zijn een stuk vrolijker als de zon schijnt, maar elke huid reageert anders op het zonlicht. De één verbrandt snel, de ander bruint best goed en weer een ander verbrandt eigenlijk nooit. Er zijn vier huidtypes die aangeven hoe de huid en de zon samenwerken. Om uit te rekenen hoe goed jouw huid(type) met de zon kan omgaan, is er een schema met getallen. Huidtype I heeft het getal 67. Huidtype II heeft het getal 100, Huidtype III heeft het getal 200 en huidtype IV heeft het getal 300.

Wat je met je huidtypegetal kunt, leggen we zo uit.

<b>67</b>		<b>100</b>		<b>200</b>		<b>300</b>	
<b>Huidtype 1</b>		<b>Huidtype 2</b>		<b>Huidtype 3</b>		<b>Huidtype 4</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Rossig of licht blond haar</li><li>• Ogen: lichtblauw, grijs of groen</li><li>• Rossige of blanke huid</li><li>• Verbrandt snel</li><li>• Bruint nauwelijks</li><li>• Basis onbeschermd bezonningstijd: 67 min.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Blond haar</li><li>• Ogen: grijs, blauw, groen of lichtbruin</li><li>• Lichte huid</li><li>• Verbrandt snel</li><li>• Bruint langzaam</li><li>• Basis onbeschermd bezonningstijd: 100 min.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Donkerblond tot bruin haar</li><li>• Bruine ogen</li><li>• Licht getinte huid</li><li>• Verbrandt niet snel</li><li>• Bruint snel</li><li>• Basis onbeschermd bezonningstijd: 200 min.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Donker haar</li><li>• Donkere ogen</li><li>• Meestal getinte huid</li><li>• Verbrandt bijna nooit</li><li>• Bruint makkelijk</li><li>• Basis onbeschermd bezonningstijd: 300 min.</li></ul>	

# Zonkracht

De zon is niet iedere dag even sterk.

In Nederland berekent het KNMI iedere dag uit wat de zonkracht van die dag is. Zo is het vandaag misschien zonkracht 5.

De zonkracht koppel je aan het getal van je huidtype. Stel je bent een Huidtype II (waarbij het getal 100 hoort) en het is zonkracht 5. Door het huidtype II-getal te delen door de zonkracht bereken je de tijd die je onbeschermd in de zon kunt blijven zonder te verbranden.

Vandaag kun je dus in maximaal twintig minuten alle positieve effecten van de zon profiteren, zonder een zonnebrand te krijgen. Belangrijk, want een zonnebrand betekent huidschade en daarmee neemt het risico op sterk huidkanker toe.

**Rekensom: basis onbeschermd bezonningstijd van je huidtype / zonkracht.**  
**Voorbeeld:  $100/5 = 20$  minuten onbeschermd in de zon**

# SPF=Sun Protection Filter

Ben je vandaag nu van plan om langer in de zon te zijn dan 20 minuten, dan moet je extra bescherming geven aan je huid. Smeer met een antizonnebrandmiddel - een SPF. Deze afkorting staat voor **Sun Protection Filter**.

Er zijn SPF producten met UVA en UVB filters en deze bieden de meest complete bescherming tegen de zon. Let er echter op dat je een SPF iedere twee uur opnieuw moet aanbrengen en ook veel dikker dan je nu doet waarschijnlijk. Wanneer je voldoende product gebruikt, zou je met een lichaam van 1.80 m in 6 keer smeren je fles van 200 ml op hebben!



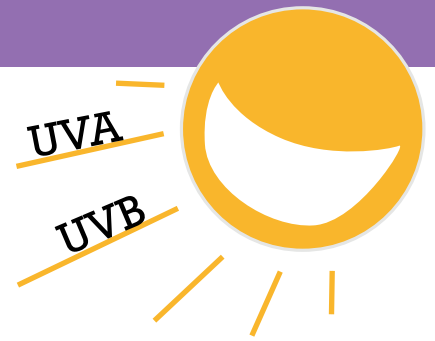
# UVA & UVB

Een goede SPF houdt dus UVA en UVB tegen. Beide onderdelen van het zonlicht zorgen voor een bruin gekleurde huid, maar hebben daarnaast andere eigenschappen.

**UVA** haalt bijvoorbeeld veel vocht uit je huid en zorgt voor huidveroudering.

**UVB** zorgt voor de natuurlijke aanmaak van Vitamine D - een zeer gezonde vitamine voor lijf en leden! De aanwezigheid van UVB in het zonlicht is variabel.

In de loop van de ochtend neemt de hoeveelheid UVB toe, na de middag neemt het weer in sterkte af.



## Advies: kwartiertje zon per dag

Omdat een gematigde hoeveelheid blootstelling aan UVB zo goed voor ons is, hebben KWF kankerbestrijding en de Nederlandse gezondheidsraad hun zonadviezen aangepast. We moeten dagelijks een kwartier onbeschermd in de Nederlandse zon tussen 12.00 uur en 15.00 uur - juist vanwege de aanwezigheid van UVB in die tijd.

De reden is de zonvitamine D, waarover we het al hadden. Bij een juiste hoeveelheid vitamine D in je lichaam, is er onder andere een reëel kleinere kans op darm-, borst-, baarmoeder- en prostaatkanker. Dat zijn dus 15 heel belangrijke minuten voor je gezondheid!



## UVbreak voor werknemers & werkgevers !

### Maar hoe kom je in drukke leven nu toe aan 15 minuten zon?

Neem je UV-break bijvoorbeeld in je pauze tussen de middag. Je werkgever heeft toch ook baat bij dat je gezond blijft?

En, belangrijk voor je werkgever: na je 15 minuten UV-break kun je weer binnen aan het werk.



# UV Break in de winter (of bij een flink wolkendek)

Maar wat doe je op die druilerige dag? Of op die heldere winterdag met zonkracht 2? Haal je dan wel je 15 minuten zonlicht? En kun je dan nog wel vitamine D aanmaken?

Tja, het is spijtig voor ons als Nederlanders, maar pas vanaf zonkracht 3 zit er voldoende UVB in het zonlicht om vitamine D aan te maken.

En de Nederlandse zon straalt vaak pas kracht 3 vanaf mei tot en met augustus. Maar liefst acht maanden per jaar is de zon dus te zwak voor vitamine D-aanmaak.

Twee keer per dag vette vis eten, Vitamine D-pillen slikken of (twee)wekelijks een verantwoorde zonnessessie op de zonnebank, kunnen je Vitamine D-niveau in die zonloze maanden op peil houden.



## Zonnige conclusie

### Geniet met mate en met regelmaat van de zon!

Het is de kunst om je op jaarbasis niet te veel en niet te weinig aan UV-licht bloot te stellen. Zorg ook dat een UV-break standaard onderdeel uitmaakt van je gezonde levensstijl!

En deze wijsheid gun je een ander toch ook? Deel je UVbreak met je collega's en vrienden.

UV-break beantwoordt graag alle zonvragen die je nog hebt. Of die anderen hebben. Stuur ons gerust een e-mail op [info@uvbreak.nl](mailto:info@uvbreak.nl). Je kunt ons ook vinden op Facebook.



**UVbreak.nl**

Het gezondste moment van je dag