AFSCHEID VAN DE ZONNEBANK

Ook groot fan van winterse bezoekjes aan de zonnebank? Ga maar vast op zoek naar een alternatief, want het verband tussen de hoogtezon en huidkanker staat inmiddels keihard vast. *Marie Claire* zocht het tot op de bodem uit.

tekst **Laura van der Meer**

Deze zomer maakte het Internationale Agentschap voor Kankeronderzoek (IARC) wereldkundig dat bruiningsapparatuur qua schadelijkheid vergeleken kan worden met arsenicum of mosterdgas. Uit eerder onderzoek van het IARC bleek al dat mensen die voor hun dertigste regelmatig onder de zonnebank lagen 75 procent meer kans hebben op melanoom. Dit is, vanwege de grote kans op uitzaaiingen, de gevaarlijkste vorm van huidkanker. Dat is best even schrikken. Het was altijd zo lekker om in de winter even een kleurtje te halen. Maar dit jaar moet je dus op zoek naar alternatieven.

Dat te veel zon schadelijk is, weten we allang. Maar nu officieel is bekendgemaakt dat ook de zonnebank kankerverwekkend is, kunnen we ons beter niet meer in het zonnebankcentrum vertonen. Te veel UV-straling zorgt voor onherstelbare beschadiging aan je DNA. Maar het verraderlijke is dat die schade niet direct zichtbaar is; de gevolgen openbaren zich pas jaren later. De zonnebank is zelfs nog schadelijker dan de zon, zegt dr. Gertruud Krekels, woordvoerder van de Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie. «De huid beschermt zichzelf tegen de zon door te verdikken en bruin te worden. Zonnebanken zorgen ervoor dat je bruin wordt, maar maken je huid niet dikker.» En daarmee vervalt een deel van de bescherming.

VOORBRUINEN IS EEN FABEL

Iedereen die jarenlang dacht dat de zonnebank – mits met mate gebruikt – weinig schade zou aanrichten, wordt keihard uit de droom geholpen. Het misverstand, zegt dokter Krekels, zit in de twee soorten UV-stralen. «Zonnebanken geven overwegend UV-A stralen af met een snufje UV-B. Lange tijd werden UV-B stralen als de *bad guys* beschouwd omdat deze ervoor zorgen dat je snel verbrandt. UV-A zou wel veilig zijn. Fout. Er zijn geen ongevaarlijke UV-stralen. Die bruine huid geeft een gevoel van schijnveiligheid, met als gevolg dat mensen hun huid overdreven hebben blootgesteld aan UV-straling.»

Wie nog steeds denkt dat het ver-

VOEDINGSSUPPLEMENTEN

In korte tijd bruin worden zonder uren te hoeven bakken: er zijn voedingssupplementen die dit waarmaken. Maar dr. Gert Schuitemaker, orthomoleculair deskundige, tempert het enthousiasme: «Bruiningscapsules die als hoofdbestanddeel bètacaroteen bevatten, geven de huid inderdaad een kleurtje. Maar de dosering is vaak extreem hoog. Het bruine kleurtje komt in wezen neer op een vergiftigingsreactie van de huid. Over de schadelijkheid valt te discussiëren, maar ik zou het niet aanraden.» Wat dan wel? «De antioxidant astaxanthine biedt extra bescherming tegen de zon. Het wordt opgeslagen in de huid, maar je wordt er niet bruin van. Astaxanthine zit onder andere in zalm en garnalen, maar je kunt het ook als supplement slikken. Begin minimaal twee weken voor je op vakantie gaat, afbouwen is niet nodig. Kies niet voor synthetische supplementen, want die zijn twintig keer minder sterk.»
Synthetische supplementen zijn herkenbaar aan de prijs (veel goedkoper), maar ook aan bestanddelen als suiker, zout, gist, zetmeel of gluten.

«Die bruine huid geeft je een gevoel van schijnveiligheid. Er zijn geen ongevaarlijke UV-stralen»

BRUINE SUIKER?

Bijna elk cosmeticamerk heeft wel een bruiningslotion of -dagcrème en het aantal *spray tan*-studio's groeit gestaag. Het ingrediënt DHA (dihydroxyacetone), dat zowel in crèmes als bij *spray-tanning* wordt gebruikt, is een suikeroplossing die inwerkt op de dode huidcellen. Scrub je huid van tevoren om te voorkomen dat ruwe plekjes donkerder – of erger: oranje – kleuren en smeer je gelijkmatig in (handen wassen na gebruik). Binnen vier uur ontstaat er een (chemische) bruiningsreactie. Deze producten zijn honderd procent veilig bevonden.

KANS OP HUIDKANKER

Naar verwachting krijgt één op de zes Nederlanders de diagnose huidkanker. Jaarlijks komen er dertigduizend huidkankerpatiënten bij. Hoeveel UV-straling de huid precies aankan, weet niemand. Dat hangt af van verschillende factoren. Of de huid is overbelast kun je pas jaren later zien, bijvoorbeeld door het ontstaan van witte of bruine pigmentvlekken. Ga na of onderstaande factoren op jou van toepassing zijn om vast te stellen of je een verhoogd risico hebt.

- **Genetische aanleg:** in sommige families komen onrustige moedervlekken voor die kunnen leiden tot kanker.
- **Zonverbranding:** hoe vaker je verbrand bent (vooral voor je achttiende), hoe groter de kans dat je DNA onherstelbaar is beschadigd.
- **Haar- en huidkleur:** heb je rood of blond haar en een lichte huid, dan verbrand je sneller in de zon.
- **Aantal moedervlekken:** heb je meer dan vijftig moedervlekken, dan is de kans op het ontstaan van een melanoom iets groter. Dit geldt ook voor moedervlekken die groter zijn dan vier centimeter.

standig is om voor de wintersport- of zonvakantie een zonnebankkuurtje te volgen, zit er dus naast. Het zogenaamde 'voorbruinen' biedt geen enkele bescherming. Sterker: het is alleen maar extra schadelijk! Regelmatig onder de zonnebank liggen zorgt niet alleen voor vroegtijdige rimpels en ouderdomsvlekken, als bonus vergroot je ook nog het risico op huidkanker. 'Smeren, smeren, smeren' blijft het credo, maar ook als je niet verbrandt, is de kans op huidkanker niet uitgesloten.

GOED VS. SLECHT

Toch blijft het vreemd dat UV-stralen van een zonnekanon worden vergeleken met giftige stoffen, terwijl iedereen wel dagelijks wordt blootgesteld aan de zon. En met die Nederlandse winters lijkt het zo logisch om wat broodnodige vitamine D bij te tanken onder de hoogtezon. Zonlicht is tenslotte de belangrijkste bron voor de aanmaak van vitamine D. In de zomer voel je je beter, je ziet er beter uit – het effect is enorm.

Zonnen is meer dan het willen voldoen aan een schoonheidsideaal. Want naast dat gezonde kleurtje verkleint zonlicht de kans op borstkanker, het voorkomt botontkalking, verlaagt de bloeddruk, helpt tegen huidaandoeningen als psoriasis en kan depressies voorkomen. En volgens KWF Kankerbestrijding zijn de positieve effecten van UV-stralen van de zonnebank wél vergelijkbaar met natuurlijk zonlicht. Hoe kan het dan tegelijkertijd zo schadelijk zijn?

«Natuurlijk heeft zonlicht ook gezonde kanten», zegt dokter Krekels. «Het immuunsysteem reageert op UV-stralen, wat gunstig is voor bepaalde ziektes. Zonnestudio's mikken dan ook altijd op het gezondheidsaspect van de zonnebank. Heel begrijpelijk vanuit hun standpunt, zij moeten een business overeind houden. Maar de schade die een normale hoeveelheid zonlicht in gang zet in de huid, wordt nog eens versterkt door de zonnebank. Hoe vaker je je huid aan UV-straling van zon of zonnebank blootstelt, hoe groter de kans dat je in de toekomst huidkanker krijgt.»

BRUIN UIT EEN FLESJE

Is er dan niks wat je kunt doen om de schade van jaren zonnebankkuurtjes achteraf te beperken? Krekels: «Op dit moment wordt er gewerkt aan een middel dat de beschadigde cellen helpt te herstellen. De onderzoeksresultaten zijn hoopvol.» Krekels' advies voor 'tanorexiapatiënten' is om over te stappen op zelfbruinende producten, die kunnen ten minste geen kwaad. «Om aan je dagelijkse hoeveelheid zonlicht te komen, is zonnebaden echt niet nodig. Een paar keer per week een kwartiertje in de zon is genoeg voor je dagelijkse portie vitamine D. Wat mij betreft zou er een verplichte sticker op elke zonnebank moeten komen die waarschuwt voor de gevolgen. Maar dat zal waarschijnlijk nog wel even op zich laten wachten. Het heeft tenslotte ook vijftig jaar geduurd voordat de rookvrije werkplekken zijn ingevoerd.» ❊

CHECK JE VLEKJE

Moedervlekken die verkleuren, jeuken, van vorm veranderen of bloeden kunnen wijzen op huidkanker. En huidkanker kan uitzaaien, daarom moet je er op tijd bij zijn. Is dat het geval, dan is de kans op genezing ruim 95 procent. Laat verdachte moedervlekken dus onderzoeken door de huidarts. Kijk voor meer info op **www.zonverstandig.nl.**

BRONNEN: KWF KANKERBESTRIJDING, NEDERLANDSE BRANCHEVERENIGING ZONNESTUDIO'S