

## **Belangrijke feiten over zonneproducten.**

9 april 2010

### **Feit 1: Factoren boven 20 bieden nauwelijks extra bescherming.**

Hoe hoger de beschermende factor van een zonneproduct, hoe kleiner de extra bescherming. De grafiek hiernaast geeft het duidelijk weer: een zonneproduct met slechts een factor 2 vermindert de zonnestraling al met 50%. Factor 4 met 75% en Factor 10 met 90%. Een verdubbeling tot Factor 20 leidt tot een reductie van 95%.

Slechts 5% meer dan Factor 10. Een Factor 50 geeft 98% UV-vermindering, slechts 3% beter dan Factor 20.

Conclusie: met beschermingsfactoren tussen Factor 10 en 20 is de huid reeds zeer goed beschermd. Hogere factoren geven zo goed als geen extra bescherming meer, maar kosten wel duurder en bevatten hogere concentraties allergiserende chemische UV-filters of witmakende minerale filters (zinkoxide en titaniumdioxide, zie verder).

Zo berekent u zelf het % vermindering van de UV-straling:  $(100 - (100/\text{Factor}))$

Voorbeeld Factor 02 =  $(100 - (100/02))= 50\%$  vermindering UV-straling

Voorbeeld Factor 04 =  $(100 - (100/04))= 75\%$  vermindering UV-straling

Voorbeeld Factor 08 =  $(100 - (100/08))= 88\%$  vermindering UV-straling

Voorbeeld Factor 10 =  $(100 - (100/10))= 90\%$  vermindering UV-straling

Voorbeeld Factor 12 =  $(100 - (100/12))= 92\%$  vermindering UV-straling

Voorbeeld Factor 20 =  $(100 - (100/20))= 95\%$  vermindering UV-straling

Voorbeeld Factor 30 =  $(100 - (100/30))= 97\%$  vermindering UV-straling

Voorbeeld Factor 50 =  $(100 - (100/50))= 98\%$  vermindering UV-straling

### **Feit 2. Regelmatig insmeren met een lage factor is veel beter dan éénmalig insmeren met een hoge factor.**

De factor bepaalt het aantal keren dat u langer in de zon kunt blijven zonder te verbranden. Begint uw huid bij een bepaalde zonneintensiteit zonder bescherming te verbranden na 30 minuten, dan duurt het met een Factor 20 twintig keer langer. U begint in ons voorbeeld dan pas na 10 uur te verbranden. Met een Factor 30 pas na 15 uur. In theorie.

Want het advies is altijd: regelmatig (bijvoorbeeld om de één tot twee uur) opnieuw insmeren. Zelfs indien het product waterbestendig is. De werking van het product vermindert immers zeer snel omdat het weggewreven wordt door afdrogen of liggen op een handdoek of strandstoel, of gewoon omdat u even over het gelaat of het lichaam wrijft. En om twee uur lang voldoende beschermd te worden is een lagere factor eigenlijk al voldoende.

**Feit 3. Vele chemische UV-filters leiden steeds vaker tot allergische reacties.**

Wilt u het risico op een allergische reactie vermijden of verminderen, vermijdt dan met name deze chemische UV-filters:

- 4-Methylbenzylidencampher
- 4 MBC; 3-Benzylidencampher
- 3 BC; Octyl Methoxycinnamate
- OMC; Benzophenone-3
- Oxybenzon
- Homosalate
- Homomenthylsalicylat
- HMS
- Octyl-Dimethyl-Para-Amino-Benzoic-Acid
- OD-PABA.

U kunt ook kiezen voor een zonneproduct zonder chemische UV-filter, maar met de lichtreflecterende natuurlijke minerale filters Zinkoxide en/of Titaniumdioxide. Het voordeel is dat allergische reacties erop niet voorkomen. Een (klein) nadeel van deze minerale filters is dat het ook witte kleurstoffen zijn. Producten met deze filters moeten dan ook iets langer worden ingesmeerd om een witte schijn op de huid te vermijden. Bij een aantal mensen lukt dit niet goed, of ze vinden het langer smeren niet fijn, waardoor zij toch de voorkeur geven aan een product met een niet-witte chemische UV-filter. De beste keuze is in dat geval een alternatief met Octocrylene, een chemische UV-filter die niet voorkomt in de lijstjes met vaak allergiserende UV-filters.

**Feit 4. Een zonneproduct beschermt enkel tegen zonnebrand.**

Jarenlang en uitgebreid wereldwijd onderzoek toonde aan dat het gebruiken van beschermingsproducten met zonnefilters de huid niet beschermd tegen andere schade zoals huidkankers of huidveroudering door vrije radicalen die vrijkomen door UV-straling. Indien u echt het risico op huidkanker door UV-straling wil vermijden mag u daarom in geen geval vertrouwen op een beschermingsproduct, ook niet met hoge factor. U vermijdt dan best gewoon zo veel mogelijk de zon op de momenten dat die erg intens is.

**Feit 5. Producten met natuurlijke vitamine E bieden al een zeer goede bescherming.**

Schade en huidveroudering door vrije radicalen kan deels voorkomen worden door het gebruiken van anti-oxidanten. Met name natuurlijke vitamine E biedt daartegen een efficiënte bescherming. Producten met deze vitamine (en zonder andere toegevoegde UV-filters) bieden al een beschermingsfactor 4 en dus 75% vermindering van de UV-straling.

Toegevoegd aan de producten voor de dagelijkse verzorging zijn andere maatregelen tegen het dagelijkse zonlicht overbodig. Toegevoegd aan zonneproducten vermindert vitamine E de concentratie chemische UV-filters of minerale pigmenten. Zo herkent u natuurlijke vitamine E op de verpakking: "d-alfa-tocopherol-acetate".

**Feit 6. Zonneproducten met conserveringsmiddelen leiden tot snellere huidveroudering.**

Aan de Universiteit van Kyoto werd vastgesteld dat zonneproducten met het chemische conserveringsmiddel Methylparaben de huidcellen meer dan 3 maal sneller deden afsterven dan producten zonder conserveringsmiddelen.

Dit is ook logisch: conserveringsmiddelen doden ééncelligen. En of dat nu een niet-gewenste bacterie is of een gezonde huidcel, dat maakt voor het conserveringsmiddel geen verschil. Aangezien conserveringsmiddelen ook vaak allergische reacties veroorzaken is het advies: gebruik geen (zonne)producten met deze stoffen indien u de kans op vroegtijdige huidveroudering door celdood of allergieën wil vermijden. Voor een lijst van conserveringsmiddelen kunt u de website van Huidcentrum raadplegen.

**Feit 7. De huid moet in de zon extra goed verzorgd worden.**

Omdat intense UV-straling een huidverouderend en huiduitdrogend effect heeft is het van belang ze extra goed te hydrateren met liposomen en extra goed te verzorgen met natuurlijke oliën en vitamines. Ook de zonnebeschermingsproducten zelf bevatten daarom best deze ingrediënten, en niet de gebruikelijke minerale olie (petroleumolie), conserveringsmiddelen en geurstoffen. Deze veelgebruikte ingrediënten hebben geen hydraterende en verzorgende werking en kunnen de huid net extra uitdrogen of tot een allergie leiden. Uitgebreide informatie over de samenstelling van een kwalitatief goed product als de basis voor een efficiënte anti-aging vindt u op de website van DR. BAUMANN COSMETIC.

Literatuur:

Gezondheidseffecten van zonnecrèmes.

UV generated free radicals.

Chemische UV-filters hebben een allergiserende werking.

Conserveringsmiddelen doden levende huidcellen.

Vitamine E.

Copyright DR. BAUMANN COSMETIC.