

LAB-proat (21)

Juni 2001

Zonnebrand.

Ik heb een gebrek. Daar moeten we niet dramatisch over doen, maar mijn melanine is geklonterd, geklonterd in sproeten. Tussen de sproeten zit bij mij bijna geen melanine. Melanine is bij de meeste mensen egaal verdeeld over de huid en zorgt ervoor, dat als je verantwoord gaat zonnebaden, mooi egaal bruin wordt. Bij mij (en er zijn gelukkig ook medeslachtoffers, vaak met rood haar, bleke huid en sproeten) is dat niet zo. Ik en mijn lotgenoten kunnen niet zo goed tegen de zon.

Met enige regelmaat kom ik vol zelfmedelijden terug van vakantie. Waar E. mooi bruin gekleurd, terugkomt van vakantie, zie ik eruit als een schurfterige armoedzaaier. De vellen hangen erbij, blaren op de neus, de rest is te vergelijken met een rood/witte lappendeken. Waar anderen wellustig het strand oprennen om zich vervolgens urenlang te gaan koesteren in de zon, sjok ik het strand op speurend of er in de directe omgeving een boom te ontwaarden is. Strand echter, heeft de vervelende bijkomstigheid dat er niet veel bomen groeien. Daarom sleep ik bij elk strandbezoek een strandtent mee. Een roze. Maar ach, met een boek en een biertje is het goed toeven in zo'n tent. Ik kom zo'n dag wel door en af en toe flink ingesmeerd met factor 30 (vooral baby-zonnebrandcreme helpt fantastisch) durf ik ook nog wel de oceaan te trotseren. E. gebruikt natuurlijk geen factor 30, die gebruikt de één of andere kokosolie uit een bruin plakkerig flesje.

In m'n tentje liggend heb ik vorige zomer de inhoudopgave eens bestudeerd van flessen zonnebrand die we bij ons hadden en dan kom je interessante zaken tegen. Vooral de bijsluiters van mijn fles bevatte interessante informatie.

In zonnebrandmiddelen zitten zonnefilters. Je kunt de UV-stralen verdelen in drie categorieën.

De UV-A straling (315-400 nm) dringt het diepst door in de huid. Een teveel aan UV-A doet de huid sneller verouderen en vergroot de kans op huidkanker. De UV-B straling (280-315 nm) dringt minder diep in de huid, maar zorgt wel voor het bruin worden (als je melanine tenminste egaal verdeeld is).

Van de UV-C straling (<280 nm) hebben we geen last, dat wordt in de atmosfeer weggefilterd.

Nog niet zolang geleden zaten er in zonnebrand-middelen alleen zonnefilters voor UV-B. Dat zijn b.v. para-aminobenzoëzuur of kaneelzuur (cinnamaten).

Afhankelijk van de verdere samenstelling kan de belangrijke bescherming tegen UV-A (huidkanker) mee- of tegenvallen.

Tegenwoordig zijn er ook middelen op de markt die voldoen aan de "Australische Standaard" wat inhoudt dat ze 90% van het UV-A kunnen onderscheppen. Dan zitten er benzofenonen in.

Maar ik ga de zon te lijf met een sunblokker. In zonnebrandmiddelen vanaf ongeveer factor 15 zitten deze zogenaamde blokkers.

Titaanoxide is zo'n UV-blokker (303/304 glas!). Ook wordt soms zinkoxide gebruikt. Tot slot nog enkele tips om 'veilig' het strand te verlaten na een zonnige dag. Welke factor moet je gebruiken?

Zeer lichte en gevoelige huid: factor 12 t/m 30.

Lichte huid (verbrandt snel maar wordt na een tijdje ook bruin): factor 8 t/m 20.

Beetje getinte huid (verbrandt zelden en wordt diep bruin): factor 8

Lichtbruin tot olijfkleurige huid: factor 2 t/m 4

Wil je je beschermen tegen huidkanker (teveel UV-A), dan moet je altijd smeren.

Tot factor 15 geldt de volgende regel hoe vaak er gesmeerd moet worden: Als je na b.v. na 10 minuten zonder te smeren begint te verbranden en je hebt factor 6 bij je, dan moet je om de 60 minuten smeren (factor 6 x 10 minuten).

Factor 15 blokkeert 95% van de stralen, factor 30 (te gebruiken bij baby's en door ondergetekende) zelfs 98%. Regel is met deze middelen om de 2 uur te smeren (en na het zwemmen).

Nuttige informatie.

Vanuit mijn tentje starend zie ik E. liggen, glimmend van de kokosolie. De lucht vlak boven haar huid trilt van de hitte.