

# Veelgestelde vragen

## Hoe vaak per week kan ik verstandig gebruik maken van een zonnebank?

Mensen met huidtype 1; kinderen onder 18 jaar en mensen die gebruik maken van medicijnen die fotosensitiviteit kunnen veroorzaken, mensen met een geschiedenis van huidkanker in hun familie moeten totaal geen gebruik maken van een zonnebank of in de zon gaan liggen. Gedoseerd zonnen met 2-3 sessies per week is voor ieder ander prima maar laat de huid minimaal 24 uur rusten tussen elke sessie en voor huidtype 2 geldt zelfs 48 uur. De Europese standaard adviseert maximaal 60 sessies per jaar.

## Wat is een zonnebanksessie?

Een zonnebanksessie is de duur waarin een persoonlijk MED (minimale erythemale dosis) wordt gehaald. Dit is het punt vóór teveel zonlicht en verbranden, dit moet te allen tijde voorkomen worden. Een sessie zal daarom afhangen van het type zonnebank, het huidtype en het stadium van kleur opbouwen. Ga nooit buiten in de zon liggen op de zelfde dag dat je onder de zonnebank gaat.

## Kan ik huidkanker krijgen door gebruik van een zonnebank?

De medische en wetenschappelijke bewijzen geven aan dat overmatige blootstelling aan zonlicht – verbranden – de factor is tot het verhogen van het risico tot het ontwikkelen van huidkanker; met name als het verbranden tijdens de kinderleeftijd gebeurt. Verstandig gebruik van een zonnebank is een gecontroleerde manier om je kleur en je Vitamine D te verkrijgen door UV. Jongeren beneden de 18 worden niet toegelaten behalve op doktersvoorschrift.

## Wat zijn de voordelen van het gebruik van een zonnebank?

Zonnebanken bieden een gecontroleerde manier om te zonnen en verzekeren dat voldoende niveau aan Vitamine D wordt bereikt en gehandhaafd (zie het onderdeel over Vitamine D voor meer over dit onderwerp). Zonnen in zonlicht betekent dat het lichaam blootgesteld kan worden aan diverse niveaus van UV straling, afhankelijk van het tijdstip op de dag, de plaats op de aarde, maand etc. Met een zonnebank kan een zonschema worden ontwikkeld om te verzekeren dat, met inachtneming van het type zonnebank en huidtype, teveel zonlicht inclusief de mogelijkheid tot verbranden wordt voorkomen.

Deze informatie is voor jou vervaardigd door de European Sunlight Association (ESA).

## De doelen van ESA zijn:

- Het uitwisselen van informatie tussen nationale zonnebrancheverenigingen
- Het promoten van verstandig zonnen, hetzij in de buitenzon, hetzij onder een zonnebank
- Het promoten van het gebruik van betrouwbare zonneapparatuur en zonnebanklampen
- Het uitgeven van richtlijnen en het adviseren over verstandige UV-blootstelling
- Het verzamelen van wetenschappelijk onderzoek en wetenschappelijke ontwikkelingen met betrekking tot fotobiologie ten opzichte van voordelen en risico's van UV straling

Uw zonnestudio:

## European Sunlight Association Brussels Office

51, Chaussée de Charleroi  
B-1471 Genappe-Loupoinne  
Belgium

[www.europeansunlight.eu](http://www.europeansunlight.eu)  
[europeansunlight@skynet.be](mailto:europeansunlight@skynet.be)



Is zonlicht  
goed voor jou?

# Zonlicht

De vier elementen waar we ons aan vasthouden qua leven en gezondheid zijn lucht, water, aarde en zonlicht. Als we een van deze onderdelen wegnemen dan zouden we simpelweg niet kunnen bestaan! Er zou geen leven zijn zonder zon – maar leven met teveel zon is misschien ook niet goed.

Zonlicht “ultraviolette straling”- UVC, UVB en UVA – wordt afgegeven door de zon en UV lampen. UVC stralen, de gevaarlijkste voor de mens, worden gefilterd door de bovenste laag van de ozonlaag en slechts een beetje UVB (hetgeen zonnebrand en schade aan de ogen kan veroorzaken) en UVA bereiken het aardoppervlak. De intensiteit hangt af van de stand van de zon – de geografische positie, het seizoen en het tijdstip op de dag.

UV is onzichtbaar. Als mensen naar buiten gaan worden ze aan diverse niveaus van UV blootgesteld en zij zijn zich vaak niet bewust van de intensiteit van de zon. Zonnebanklampen simuleren de zon en geven UVA en UVB maar zij gaan een stadium verder en begrenzen de afgifte met een balans van UV zodat het verbrandingsrisico wordt geminimaliseerd en het bruiningsproces gemaximaliseerd. Zoals we weten is er geen begrenzer op de zon! De technologie van de zonnebanklampen is onderhevig aan voortgaande onderzoeken en ontwikkelprogramma's om continue goed op de hoogte te blijven van onderzochte bewijzen van UV effecten.



# Hoe de huid kleurt

Onze natuurlijk huidskleur wordt bepaald door huidpigment – melanine – en de aanwezigheid en hoeveelheid van melanine wordt bepaald door erfelijke factoren. Wanneer onze huid wordt blootgesteld aan UV initiëren cellen diep in onze huid – genaamd melanocytes – een proces waarin meer melanine wordt geproduceerd. Dit bruint geleidelijk als het naar het huidoppervlak verschuift, hetgeen een kleur produceert. UV zorgt er ook voor dat de buitenste laag van de huid zich verdikt. Dit is de manier van het lichaam om bescherming tegen UV op te bouwen en te beschermen tegen verbranden. Ieder mens reageert anders op UV straling – donkergekleurde mensen hebben een actievere melanine productie. De huid van erg blanke mensen heeft zeer weinig melanine en deze mensen maken dit ook niet aan, zelfs indien blootgesteld aan UV, zij zullen dus ook niet bruinen in de zon of onder de zonnebank.

Als het natuurlijke bruiningsproces wordt versneld kan men verbranden. Onze huid heeft een natuurlijk herstelmechanisme maar indien dit te vaak ingeschakeld wordt, kan het uitgeput raken en dit kan resulteren in permanente schade aan de huid.

Huidtype	Huidomschrijving	Reactie
1	Heel erg blank, meestal veel sproetjes, rood of zandkleurig haar, blauwe of grijze ogen	Hoog verbrandingsrisico, huid wordt rood en vervelt; advies niet in de zon of onder de zonnebank
2	Blank, mogelijk met sproetjes Blond tot bruin haar; blauwe, Groene en grijze ogen	Hoog verbrandingsrisico, goed opletten bij het zonnebaden, lichte verkleuring
3	Blank tot licht getint Geen sproetjes, donkerblond of Bruin haar, grijze of groene ogen	Gemiddeld verbrandingsrisico, geschikt om een gemiddelde kleur op te bouwen
4	Licht bruin, donkerbruin haar en donkere ogen	Verbrand zelden, snelle en diepe verkleuring van de huid
5	Donkerbruine huid. Donker haar en donkere ogen	Verbrand bijna nooit, snelle en diepe verkleuring van de huid. Dit huidtype heeft zijn eigen bescherming
6	Zeer donkere huid. Zwart haar en zwarte ogen	Verbrand nooit in natuurlijk zonlicht

# Vitamine D - de zonnevitamine

Vitamine D is essentieel voor een goede gezondheid. De meeste Europeanen ontvangen te weinig Vitamine D, met name in de wintermaanden wanneer zonlicht te weinig ultraviolet licht bevat. Wereldwijde medische studies hebben de voordelen van Vitamine D bewezen in combinatie met:

- Cellulaire gezondheid zoals borst-, darm- en prostaatkanker
- Botten zoals osteoporose en heupfracturen
- Organen zoals hoge bloeddruk, hypertensie en hartziekten
- Mentale gezondheid zoals SAD, PMS, depressie en algehele stemming
- Auto immuun ziekten zoals Multiple Sclerose, type 1 diabetes en reumatische artritis
- Huidziekten zoals Psoriasis
- Obesitas en trainingsprogramma's

## Zonlicht, de meest natuurlijke en effectieve manier om Vitamine D tot je te nemen.

In de medisch-wetenschappelijke gemeenschap is het overduidelijk dat de natuurlijke mens 90% van de Vitamine D via de huid ontvangt, dit betekent via zonlicht. Het “ontwerp” van de mens is zo dat we slechts 10% via dieet ontvangen, dus zonlicht is essentieel om de Vitamine D die we zo nodig hebben aan te vullen (zie vorig onderdeel).

Vandaag de dag werken de meesten van ons binnen in kunstmatig licht en ontbreekt het hen het zonlicht zoals onze voorouders buitenshuis ontvingen gedurende de dag. En zo lukt het hen niet om een optimaal Vitamine D niveau te handhaven of om een reserve van Vitamine D op te bouwen om de winter door te komen wanneer de zon te zwak is. Door onze veranderde levenswijze hebben veel van ons – zelfs tijdens het voorjaar en de zomer – last van de consequenties van te weinig Vitamine D, laat staan dat zij reserves opbouwen voor de winter. Dit is de reden waarom toonaangevende Vitamine D experts ons adviseren om minstens twee keer per week gedoseerd zonlicht tot ons te nemen.