



# WIJ VERZETTEN BERGEN VOOR U

Specialist in  
bergsportverzekeringen

**W.A. HIENFELD B.V.**

Postbus 75133 1070 AC Amsterdam

Telefoon 0031(0)20 - 5 469 469  
Telefax 0031(0)20 - 6 427 701  
E-mail info@hienfeld.nl

Voor informatie: Koninklijke NKBV te Woerden.

# SMEREN,

**BERGSPORTERS LOPEN EEN VERHOOGD RISICO OP ENIGE VORM VAN HUIDKANKER. ER ZIJN MOGELIJKHEDEN OM HET RISICO DEZE AANDOENING TE KRIJGEN TE REDUCEREN.**

Bergsporters zitten dicht bij de zon. In de bergen is de lucht vaak schoon, waardoor zonnestralen niet tegengehouden worden. Zonnestralen worden weerkaatst door de sneeuw. Door transpiratie zijn bergsporters juist kwetsbaarder; de beschermende zonnebrandcrème spoelt zo weer van de huid.

"Het risico op huidkanker is normaal al groot en dat geldt zeker voor bergsporters," zegt Karin Hommen, programmacoördinator Preventie bij KWF Kankerbestrijding. "Het goede nieuws is dat je zelf de kans op huidkanker kunt beïnvloeden door je goed te beschermen tegen de zon."

De kille cijfers zijn onrustbarend. In ons land kreeg in 2000 één op de 250 mensen tijdens zijn leven te maken met enige vorm van huidkanker. Nu is dat cijfer voor vrouwen één op de zeven en voor mannen één op de zes. Per jaar komen er 40.000 nieuwe gevallen bij. Tien procent daarvan heeft melanoom, de meest gevaarlijke soort. In Australië krijgt 1 op de 2 mensen te maken met huidkanker. Het gat in de ozonlaag is daaraan debet.

## KINDEREN

"Wij hebben ons de afgelopen jaren gericht op jonge kinderen, omdat de huid tot 18 jaar nog in ontwikkeling is. Te veel zon kan het DNA van cellen aantasten, waardoor zich een gezwel of een tumor kan ontwikkelen. Dat blijkt pas 10 tot 15 jaar later. Voor jongeren tot 18 jaar adviseren wij daarom insmeren met beschermingsfactor 30," aldus Karin Hommen.

"Kleine kinderen die tijdens een bergtocht in een draagstel zitten, moeten beschermd worden met een zonnehoedje en lange mouwen. Een pet is vaak niet voldoende, ook bij ouderen niet, omdat die de nek vrij laat."

KWF richt zich nu ook meer op volwassenen, die vaak niet in de gaten hebben dat een middagje fietsen, wandelen, golfen of kanoën al tot verbranding kan leiden.



# SMEREN, SMEREN

## ZIN VAN ZONNEBRANDCRÈME

### WEETJES

- Sunblock bestaat niet, de term mag ook niet meer gebruikt worden.
- De opmerking 'Ik ben al bruin dus ik hoef niet te smeren', klopt niet. Een bruine teint geeft bescherming die gelijk staat met factor 2.
- Lippenbalsem met UV-bescherming is aan te raden. Een van de huidkankersoorten ontstaat vaak op of bij de lip.
- Normaal gesproken is factor 15 het minimum voor blonde mensen met een blanke huid. In de bergen is factor 20-30 het minimum.
- Er zijn drie soorten huidkanker waarvan er twee goed behandelbaar zijn.
- De zon is tussen 12 en 3 uur 's middags op zijn krachtigst. Er wordt geadviseerd in die uren niet onbeschermd in de zon te zitten of te liggen.
- Anti-zonnebrandmiddelen hebben een uiterste houdbaarheidsdatum.

*Een dikke laag zonnebrandcrème beschermt beter tegen de zon.*



### ZONKRACHT

Het gevaar voor sterke straling van de zon wordt uitgedrukt in zonkracht. Bij zonkracht 7 op een schaal van 10 (niet langer zonnen dan 15 minuten), waarschuwen de weermannen en – vrouwen. Per zomer komt dat ongeveer tien dagen voor. "Internationaal wordt de term UV-index gebruikt. In berggebieden wordt die kritieke waarde eerder bereikt," geeft Karin Hommen aan. "Dat komt simpel al omdat je dichterbij de zon zit. Ook als het bewolkt is, wordt maar een gedeelte van de UV-straling tegengehouden. Bij gedeeltelijke bewolking zie je vaak fellere randen aan de wolken, die zorgen voor extra weerkaatsing van het zonlicht. Sneeuw en vooral verse sneeuw, weerkaatst 80 tot 90 procent van het zonlicht. Daarom zie je dat mensen onder de kin verbranden, een plaats die zelden goed ingesmeerd wordt. Zelfs als het koud aanvoelt in de bergen, moet je je beschermen, want de zon blijft zijn werk doen."

### FACTOR 6-50

Zonlicht is nodig voor de aanmaak van vitamine D (voor de botten) maar, aldus KWF Kankerbestrijding, veel meer dan drie uur zon per dag is niet aan te raden. "Bij bergtochten is dat

natuurlijk lastig," erkent Karin Hommen. "Dus is bescherming belangrijk. Alles wat in Nederland aan anti-zonnebrandmiddelen in de winkels staat is gecontroleerd door de Voedsel en Waren Autoriteit en is goed. Het merk maakt niet uit en ook niet of je een spray, lotion, gel of crème gebruikt. Van belang is hoe dik je alles opbrengt. Nederlanders zijn geneigd om erg uit te smeren. De beschermingsfactor wordt aangegeven tussen de 6 en de 50. Het geeft de duur aan dat je langer in de zon mag blijven. Maar, dat is ook afhankelijk van hoe dik je je insmeert. Als je een bergtocht maakt waarbij veel getranspireerd wordt, moet je vaker insmeren, zeker elke twee uur."

Zonlicht bestaat onder andere uit ultraviolet straling. UVA-stralen dringen dieper in de huid door en zorgen ook voor rimpels en uitdroging en zijn gevaarlijk voor het ontstaan van kanker. UVB-stralen zorgen voor het bruin worden van de huid, voor verbranding en voor vitamine D. Op producten tegen zonnebrand staat bescherming tegen deze twee types apart vermeld. Het beste zijn de middelen die tegen beide soorten UV-stralen beschermen. ▲

### MEER INFO

- [www.kwfkankerbestrijding.nl/zonnen](http://www.kwfkankerbestrijding.nl/zonnen)
- [www.zonverstandig.nl](http://www.zonverstandig.nl)