

## Zonnebrandcrème vermindert vitamine D



Zonlicht is de bron van vitamine D en vitamine D is van vitaal belang en regelt vele processen in ons lichaam. Nu komen we gemiddeld steeds minder buiten en daarmee krijgen we steeds minder zonlicht op onze blote huid. Een ander probleem is dat we ons steeds vaker, en ook steeds meer, insmeren met zonnebrandcrème. Dat geeft op zijn beurt 2 nieuwe problemen, 1 nog minder zonlicht en zonnebrandcrème bevat een aantal stoffen die niet heel gezond voor ons zijn.

Het neemt niet weg dat we ons soms moeten beschermen tegen de zon, al heeft die blootstelling voordelen voor ons hart, botten en meer en eenvoudigweg [zon is gezond](#).

Dus de boodschap is een beetje dubbel, beschermen ja, maar niet te veel en gebruik de juiste crème. Het ligt een beetje aan je huidtype maar in Nederland kun je zonder problemen 5 a 10 minuten

zonder bescherming in de zon. Maak daar ook gebruik van, zo krijg je je nodige vitamine D en kun je je huid een beetje afharderen tegen de zon. Natuurlijk komen dadelijk weer de campagnes die waarschuwen voor het risico van huidkanker in verband met de ultraviolette (UV) stralen van de zon en daarin wordt je vooral verteld dat je veel moet smeren.

Duidelijk is geworden dat vitamine D multifunctioneel is en ook in alle levensfasen noodzakelijk. Vele ziektes worden veroorzaakt door, of gerelateerd zijn aan een tekort aan vitamine D.

### Waar zorgt vitamine D allemaal voor?

- zorgt voor sterke botten
- vitamine D heeft een preventief effect op kanker
- gaat artrose, artritis en reumatische artritis tegen

- versterkt de spierfunctie
- verbeterd het functioneren van ons afweersysteem
- lagere vitamine D geeft cognitieve achteruitgang
- vitamine D tekort ligt ten grondslag aan uiteenlopende chronische ziekten
- verhoogd het risico op auto-immuunziekten

## De zomer komt er aan

Het is bijna paasvakantie en veel mensen hebben een lang weekend vrij waarin het boven de 20 graden gaat worden. De zon laat zich dan veelvuldig zien en na een lange winterperiode is het dan raadzaam om voorzichtig te zijn. Huidkanker komt steeds vaker voor en is in de meeste westerse landen vertienvoudigd. Elk jaar meer dan 26.000 nieuwe gevallen en daarmee de meest voorkomende vorm van kanker in Nederland, zo'n 950 overlijden hieraan. Hoge bloeddruk is wereldwijd de belangrijkste doodsoorzaak, aldus de Wereldgezondheidsorganisatie. ([bron](#))

- Je kunt een hoed of pet dragen.
- de zon vermijden tijdens de heetste uren van de dag.
- maak geen gebruik van de zonnebank
- eet gezonde voeding om je beschermen, lees hieronder meer

## Vitamine D is een belangrijke stof en ook een hormoon

Vitamine D is niet alleen een vitamine, maar gedraagt zich ook als een hormoon in je lichaam. Hoewel het mogelijk is om vitamine D uit voedsel zoals eieren, vette vis en kaas te halen, is blootstelling aan de zonnestralen verreweg de meest efficiënte methode. Studies tonen dit aan, zonnestralen bevatten een hogere hoeveelheid en een betere kwaliteit vitamine D dan voedselbronnen en [multivitaminen](#). In de winter slik ik altijd [extra vitamine D](#) om op niveau te blijven, vooral omdat vitamine D zoveel goed doet voor je lichaam en een groot deel van de westerse mensen een vitamine D tekort heeft.

Mensen hebben 200.000 jaar bestaan ??en vrijwel ons hele bestaan ? buiten geleefd. Het is pas in de afgelopen 200 jaar, sinds de industriële revolutie, dat we het grootste deel van onze tijd binnen hebben doorgebracht en dat wordt steeds meer, lijkt mij niet gezond, de zon en de natuur hebben ons zoveel te bieden.

## Voeding die de huid beschermt tegen zon

Tja, je zou het misschien niet verwachten, maar ik veel voeding zitten stoffen die je huid beschermen tegen de zon. Dus gewoon gezond eten helpt je al tegen de zon, zorg dat je onderstaande producten eet en met enige regelmaat in je eten voorkomt.

1. Tomaten zijn een goede bron van lycopene: een krachtige antioxidant die je huid beschermt tegen beschadiging door zonlicht. Vooral tomatenpasta, tomatenpuree en andere gekookte tomaten producten bevatten deze stof. Ideaal is om tomaten of sauzen te combineren met gezonde vetten, zoals olijfolie of kokosolie of vette vis.
2. Kersen zijn een goede bron van melatonine en antioxidanten, deze helpen om schade door uv straling te voorkomen en te herstellen.

3. Zoete aardappelen bevatten veel bètacaroteen, dat beschermt tegen zonnebrand. Andere goede bronnen zijn: wortels, pompoen, mango, papaja en donkergroene bladgroenten.
4. Cacao, bevat heilzame flavonoïden die je huid beschermt tegen uv straling. Kies dan wel pure biologische pure chocolade van minstens 80% cacao, of net als ik biologische cacao-poeder.
5. Groene thee is een bron van catechines, een antioxidant, werkt ontstekingsremmend en neutraliseert vrije radicalen.
6. Citrusvruchten of eigenlijk alle voeding met veel vitamine C en die dan te combineren met voeding die rijk is aan vitamine E zoals noten, en dan vooral amandelen, en zaden. Het mooie is dat ze beide hun eigen manier hebben om je huid te beschermen maar samen staan ze nog sterker.

#### Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding