

Zonnebrandcrème beschermt niet voldoende tegen huidkanker en kan gevaarlijk zijn



Al jaren waarschuwen de gezondheidsorganisaties zoals het Kankerinstituut ons voor de gevaren van in de zon zitten. En steeds weer komen ze met het zelfde advies, veel zonnebrandcrème smeren. Maar de vraag is nu wat veroorzaakt nu eigenlijk de huidkanker, de zon of misschien toch de zonnebrandcrème?

Langdurige blootstelling aan zonlicht kan inderdaad huidkanker veroorzaken, maar ook veel zonnebrandcrèmes bevatten chemische toevoegingen die niet goed voor ons lichaam zijn en het risico op huidkanker juist verhogen.

Het aantal mensen dat lijdt aan de kwaadaardige huidkanker melanoom is de afgelopen tien jaar met de helft gestegen. Dat komt, volgens artsen, omdat we steeds vaker en langer in de zon zitten, maar dat is dus maar gedeeltelijk waar, ook zonnebrandcrème kan dit risico verhogen

Zon is gezond!

Ja dat is duidelijk de [zon is gezond](#), die zorgt voor leven, warmte en de voor ons belangrijke vitamine D. Vitamine D zorgt voor sterke botten, geeft je weerstand en gaat depressie tegen en het werkt tegen diabetes en Multiple Sclerose. En het kan preventief werken tegen kanker.

Nu is 15 minuten doorbrengen in de zon per dag voldoende voor onze dagelijkse hoeveelheid vitamine D. Dat betekent dus dat je om die reden in ieder geval niet uren in de zon hoeft door

te brengen. Overdaad schaadt, de beste manier om huidkanker tegen te gaan is door niet te lang in de zon door te brengen en/of in de schaduw te zitten of je lichaam te bedekken.

Moet je nou wel of niet zonnebrandcrème smeren?

Zonnebrandcrème beschermt ons niet tegen maligne melanoom, een ernstige vorm van huidkanker. Wel tegen de mindere kwaadaardige soorten. En filtert het belangrijke [vitamine D](#).

Toch is te lang zonnen niet gezond, je kunt verbranden en het zorgt voor versnelde huidveroudering en daarnaast is het risico op huidkanker groter. Zonverbranding is een duidelijk signaal van schade aan het DNA en uiteindelijk kan dit huidkanker veroorzaken.'

Moet je dan toch wel zonnebrand smeren?

Als je bent ingesmeerd verhindert dit de aanmaak van vitamine D. Het is het aan te raden om met regelmaat korte tijd zonder zonnebrand in de zon door te brengen. Het is belangrijk je te beschermen tegen het zonlicht. Ga in de schaduw zitten, bedek jezelf met kleding of een petje. En als je de hele dag op het strand bent smeer je dan in met goede zonnebrandcrème. Maar welke kies je dan?

Ikzelf ga altijd voor de meest natuurlijk, biologische, vorm van zonnebrandcrème. Ik heb zelf afgelopen deze besteld (nee is geen reclame en heb en geen belang bij) [Hello Sunshine](#) deze is Vegan, biologisch, puur natuur, zonder synthetische en/of chemische bestanddelen. Is nog niet echt te verkrijgen maar je kunt hem wel al bestellen en als er 150 besteld zijn kunnen ze hem ook echt leveren, dus doe mee.

De nadelen van reguliere zonnebrandproducten

De UV beschermende stoffen die in zonnebrandcrème zitten worden geabsorbeerd door de huid en daardoor het aantal vrije radicalen in ons lichaam toe, en die vrije radicalen verhogen het risico op de meest kwaadaardige vorm van huidkanker: melanomen.

Wetenschappers hebben ontdekt dat één van de bestanddelen in zonnebrandcrème juist de kans op huidkanker verhoogt.

Het ingrediënt 'zinkoxide' veroorzaakt een chemische reactie zodra dit aan de zon wordt blootgesteld. En die reactie zorgt ervoor dat er vrije radicalen vrijkomen.

- Reguliere zonnebrandcrèmes bevatten chemische of synthetische ingrediënten die niet gezond voor je zijn als ze door de huid worden opgenomen, dit zijn onder andere:
- Parabenen, verstoren de hormoonbalans
- Benzofenonen (Dixoybenzone, Oxybenzone), worden in de industrie gebruikt om een chemische reactie op te wekken
- Propyleenglycol, industrieel oplosmiddel, het zou schade aan het zenuwstelsel kunnen veroorzaken
- PABA, zou kunnen leiden tot huidpigmentatie of erger nog, huidkanker
- Cinnamaten (cinoxat, ethylhexyl, p-methoxycinnamaat), kan huidklachten, zon-en contactallergie veroorzaken

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding