

Zonnebrand & Sproeten



Foto door [Loyna](#) - Zelf gefotografeerd

5 Huidtypen op grond van 'kleur'

Huidskleur gaat eigenlijk om de hoeveelheid bruine kleurstof ('pigment') dat in de huid is aangemaakt. Op grond van de hoeveelheid pigment die een huid aanmaakt (of kan aanmaken) onderscheiden we vijf huidtypen. Pigmenttype 1 kan nauwelijks pigment aanmaken bij blootstelling aan zonlicht, terwijl type 5 ook zonder zonneschijn een donkere huid heeft.

Pigment in de huid biedt ons bescherming tegen UV-licht. Kinderen met pigmenttype 1 zijn hiermee dus in het nadeel, want hun huid biedt nauwelijks bescherming tegen UV straling, en loopt daarmee op latere leeftijd een grotere kans op vroege veroudering van de huid (rimpels), én op DNA-schade (waarmee een grotere kans op huidkanker).

De mate van pigmentvorming in de huid is wel uitgelegd als een logische en nuttige evolutionaire ontwikkeling: mensen rond de evenaar zouden vooral baat hebben bij een donkere huid, en mensen in minder zonnige regio's (dus verder van de evenaar) juist bij een lichte tint. Die redenering gaat echter mank, want het voordeel van een donkere huid in zonnige gebieden is duidelijk, maar welk voordeel biedt een lichte huid bij minder zon? Eigenlijk valt daar niet veel bij te bedenken, afgezien dan van het kromme voordeel dat mensen met een bleke huid in sociaal opzicht ondervinden. En zou een donkere huid in het nadeel zijn in zon-arme gebieden? Welnee – een prachtige beschrijving van een zwarte man in de witte wereld van de Inuit (Eskimo's) vind je in het boek "Afrikaan op Groenland" van Tété-Michel Kpomassie. Overigens zijn Inuit zelf ook niet blank.

Kortom, mensen met een lichte huidskleur hebben, medisch gesproken, gewoon pech met hun schamele pigmentproductie. En als zij er nu maar gewoon voor zouden zorgen een beetje buiten het bereik van dat beschadigende UV-licht te blijven door de zon niet op te zoeken, dan zou het met dat nadeel en die schade wel meevallen. Maar ja, kinderen spelen (of speelden vroeger) nu eenmaal graag buiten.

Mode

En ook volwassenen houden wel van een bruin tintje sinds mode-ontwerpster Coco Chanel in de twintiger jaren van de vorige eeuw per ongeluk te veel in de zon was gaan zitten en ze haar mode op een zongebruinde huid presenteerde.

In de eeuwen daarvóór bepaalde juist een 'bleke teint' het modebeeld. Zongebruind waren alleen boeren en handwerklieden, en met die 'lagere stand' wilde de 'gegoede burgerij' vooral niet vereenzelvigd worden. Hoe bleker de huid ook, hoe meer de adertjes blauw doorschemerden: 'blauw bloed' was geprivilegieerd en toonde daarmee dat zij mensen voor zich líéten werken. De ommekeer die Chanel teweeg bracht met haar zongebruinde huid, heeft gezorgd voor veel zonzonbidders in de zomer, en met hulp van zonnebanken zelfs 's winters – zonnebanken zijn daarom nu 'in de ban' gedaan. Maar die trend heeft inmiddels wel gezorgd voor een flinke toename van huidkanker. En hoewel zich dat vooral op oudere leeftijd openbaart, heeft het zijn oorzaak deels al in de kinderleeftijd.

Bescherming nodig

Dat betekent dus, de bleke huid van je kind niet alleen bescherming nodig heeft tegen de pijnlijke roodheid door zonnebrand, maar dat er nog een extra reden is om de kinderhuid te beschermen tegen zonlicht. Dat houdt vooral in: beschermende kleding, maar ook zonnebrand-crème op de onbedekte delen. Kleding beschermt verreweg de beste. Dit geldt helemaal voor baby's, omdat hun huid nog geen melanine heeft, het pigment tegen zonnestraling, en zelfs nog geen hoornlaag (die ontstaat pas in de loop van het eerste jaar).

Kies bij gebruik van zonnebrandcrème voor een hoge beschermings-factor (30 of 50), liefst met 'fysische zonnefilter', wat wil zeggen dat dit het UV-licht weerkaatst. En weet daarbij wel, dat zonnebrandcrème slechts een paar uur werkt, en tijdens het zwemmen goeddeels verdwijnt – dus steeds opnieuw insmeren.

Het schaduwloze strand, hoe leuk ook, is in dit opzicht dus een slechte plek, en al helemaal voor baby's. Zorg dus zelf voor schaduw. Verstandig is het dus om zeker voor kinderen een apart poloshirtje mee te nemen ter bescherming tijdens het spelen in het water, want 'eventjes gaan zwemmen' duurt al gauw een half uur – en in de volle zon kan een bleke huid al binnen een kwartier lelijk rood verbranden.

"Ja, maar ik voel wel of de zon te sterk is". Dat valt tegen, want het is bijna onmogelijk om zelf de kracht van de zonnestralen in te schatten. Zeker als het een beetje waait (en aan het strand waait het bijna altijd wat), onderschat je al gauw de kracht van de zon. Daarom is het goed om je tevoren te informeren omtrent deze straling. Tegenwoordig krijg je via de radio/TV weersverwachting soms al een voorspelling van de intensiteit van de zonnestraling, maar jammer genoeg niet steeds – zonnebrand hangt af van de duur dat je huid aan zonneschijn is blootgesteld, én van de intensiteit van de zonnestraling.

Een gemakkelijke regel hierin is, om 's zomers tussen 10 en 16 uur niet onbeschermd in de zon te spelen. En realiseer je, dat horizontale lichaamsdelen helemaal 'de volle laag' krijgen – bovenrandjes van oren, neusrug en horizontaal gehouden armen en benen (liggend vang je dus helemaal het maximum aan straling). Ook een zonnescherm of parasol helpt.

Sproeten zijn dus toch minder grappig dan je dacht, of liever gezegd, er dient bezorgdheid te zijn voor de huid tussen de sproeten, want die blijft echt onbeschermd. Die samenballing van de pigmentcellen in een sproetenhuid is zélf al de uiting van UV-schade die niet gerepareerd kon worden [43]. Sproeten zelf zijn goedaardig in de zin dat ze niet in kanker ontaarden. Maar de huid tussen de sproeten loopt dat risico wél. Extra bescherming van die huid is dus echt geboden. Donker gekleurde kinderen hebben daar dus allemaal geen last van.

[43] prof. dr. Arnold Oranje † - *De samenballing van de pigmentcellen in een sproetenhuid is zélf al de uiting van UV-schade die niet gerepareerd kon worden* – uit een voordracht voor kinderartsen, ca 1980

- Foto in de kop door [Loyna](#) zelf gefotografeerd