



# Hoe verzorg je je huid in de zomer?

Dr. Jetske Ultee geeft advies

---

> | **Is zonbescherming nou echt nodig?**

Dr. Jetske Ultee: “Zonnestralen zijn echt schadelijk voor de huid! Volgens berekeningen krijgt de komende jaren één op de vier Nederlanders te maken met huidkanker, mede veroorzaakt door ons zongedrag. Een ander nadeel van die zonnestralen is dat ze voor 90% de oorzaak zijn van huidveroudering zoals rimpels, pigmentvlekken en verslapping van de huid. Niet voor niets wordt geadviseerd om dagelijks minstens een factor 15 te gebruiken, ook op bewolkte dagen. Veel mensen weten niet dat UVA-stralen (eigenlijk de meest schadelijke) ook door wolken en glas gaan. Alleen in de zomer smeren lijkt voor de hand liggend, maar het beste resultaat boek je als je het hele jaar door je huid beschermt. Natuurlijk is zon ook fijn en zorgt het voor vitamine D. Geniet er vooral van, maar zorg ervoor dat je je huid goed beschermt!”

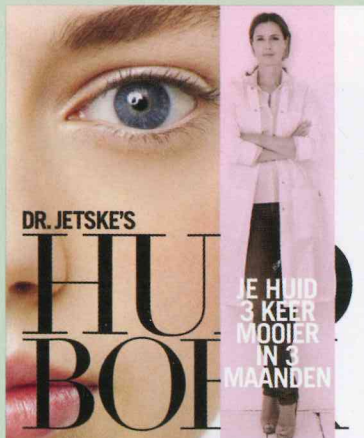
> | **Welke beschermingsfactor moet ik kiezen?**

“Gebruik in ieder geval dagelijks een factor 15 of 30 en combineer dit met (een crème met) antioxidanten. Een factor 30 is aan te raden voor mensen met een lichte huid of als je last hebt van pigmentvlekken. Ook als je van jezelf weet dat je geen trouwe smerder bent, is een factor 30 (of hoger) geschikter. Als je een zonnebrandcrème goed aanbrengt, beschermt een product met een factor 15 tegen 94% van de zonnestralen en een product met een factor 30 tegen 97% van de zonnestralen.”

**DR. JETSKA'S HUIDBOEK:  
DE WAARHEID OVER COSMETICA**

Al jaren pluist cosmetisch arts Jetske Ultee de etiketten van prachtige potjes, flesjes en tubetjes uit en verdiept zij zich in wetenschappelijke onderzoeken. Ultee concludeerde: ondanks een omzet van een slordige 70 miljard euro per jaar, slagen veel merken er niet in de huid echt mooier te maken. Sterker nog: de huid wordt er soms juist slechter van. In Dr. Jetske's HuidBoek vertelt de arts hoe vrouwen hun huid mooier, egaler en stralender kunt maken. Met ingrediënten die wél doen wat zij beloven. En prima producten die je veilig kunt gebruiken. Want er bestaan wel degelijk revolutionaire producten die echt iets goeds doen voor je huid. Jetske Ultee: 'Huidverzorging werkt. Je moet alleen weten hoe.'

Dr. Jetske Ultee (39) merkte tijdens haar werk als onderzoeksarts cosmetische dermatologie en hoofd van de afdeling huidtherapie van de Velthuis Kliniek dat zij niet de enige was die worstelde met het gebruik van cosmetica. Zij groeide uit tot een autoriteit op het gebied van cosmetische huidverzorging en wordt door veel media gevraagd voor deskundig advies.



**DR. JETSKA'S HUIDBOEK**  
Uitgeverij Westplein, April 2012  
Paperback | 151 PAG. | € 24,95  
ISBN 978-90-816814-1-4

**„Zonnebrandcrème werkt niet de gehele dag!  
Je moet deze altijd vaker aanbrengen,  
namelijk elke twee uur. Onhandig, maar waar.”**

> | **Hoe moet ik smeren?**

“Zonnebrandcrème werkt niet de gehele dag! Je moet deze altijd vaker aanbrengen, namelijk elke twee uur. Onhandig, maar waar. Bovendien blijken de meeste mensen vaak echt te weinig zonnebrandcrème te gebruiken. Wees gerust royaal. Ik verkies een zonnebrandcrème boven een spray. Met een spray breng je meestal te weinig werkzame stoffen aan en je loopt het risico dat je nanodeeltjes inademt. Let er ook op dat je zonnebrandcrème zowel tegen UVB als tegen UVA beschermt. Producten die hieraan voldoen hebben een cirkel met UVA erin op de verpakking.”

> | **Een foundation of dagcrème met SPF of een apart product?**

“Hoewel het in de winter prima is om je huid te beschermen met een foundation of dagcrème met een SPF, ben ik er toch voorstander van om in de zomer een apart zonnebrandproduct te gebruiken. Een foundation breng je eigenlijk nooit dik genoeg aan om voldoende tegen de zon beschermd te zijn. Bovendien is het behoorlijk kostbaar om elke twee uur opnieuw een dikke laag dagcrème op je gezicht aan te brengen. Tenslotte is er als je kijkt naar de ingrediëntenlijst eigenlijk geen verschil tussen een dag- of nachtcrème. Gebruik je een apart zonnebrandproduct dan kun je je dagcrème gewoon ook 's nachts aanbrengen.”

> | **Hoe kan ik mijn huid voorbereiden op de zon?**

“De zonnebank is in ieder geval geen goed idee. Je huid wordt hierbij aan schadelijke UVA-stralen blootgesteld, waardoor de kans op een melanoom (de gevaarlijkste vorm van huidkanker) met 75% toeneemt. Zonnebankbruin beschermt daarnaast nauwelijks tegen verbranding. Dit geldt ook voor zelfbruinende producten. Veel slimmer is het je huid in topconditie te brengen door goed te eten en de barrièrefunctie te versterken. Een huid die gezond is en genoeg antioxidanten bevat kan

zich veel beter weren tegen zonschade en verbrandt minder snel. Overigens toont onderzoek aan dat mensen met een ongebruinde huid aantrekkelijker en gezonder worden beoordeeld dan mensen met een gebruinde huid. Wil je toch graag dat bruine kleurtje, dan adviseer ik de heetste uren van de dag te vermijden, altijd in de zon te gaan met een beschermingsfactor en een zonnebrandproduct te gebruiken met antioxidanten. Let er verder op dat je in de zon zogenaamde fototoxische stoffen vermijdt. Deze stoffen zijn te vinden in parfum en plantenextracten of oliën als citrus, lavendel, rozemarijn, vijg en tea tree, en oxybenzone.”

> | **Moet ik een aftersun gebruiken?**

“De zon vormt in je huid vrije radicalen die kunnen leiden tot huidveroudering en huidkanker. Zon, milieuvervuiling, veroudering en roken zorgen voor een tekort aan antioxidanten (die de vrije radicalen weg kunnen vangen). Smeren met een crème met antioxidanten is dan ook een must. Vitamine C en E hebben een antioxidantwerking, evenals verschillende plantaardige ingrediënten (bijvoorbeeld groene en witte thee). Als je regelmatig in de zon komt is het ook belangrijk je huidbarrière te herstellen en het vochtgehalte van de huid aan te vullen om een droge huid en rimpels te voorkomen. Hiervoor zijn ingrediënten als niacinamide, hyaluronzuur of glycerine onontbeerlijk. Is je huid toch verbrand, dan kunnen kalmerende stoffen als zoethoutwortelextract (glycyrrhiza glabra), aloë vera, of betaglucan wonderen doen. Een goede dag-, nachtcrème of bodylotion zal zowel antioxidanten als kalmerende en barrièreherstellende stoffen bevatten. In een goede aftersun moeten deze stoffen ook zitten. Lees bij aanschaf de ingrediëntenlijst goed door zodat je zeker weet dat het product van jouw keuze deze werkzame stoffen bevat.”