

Vershil van inzicht over de voor- en nadelen van zonlicht

Zonnen mag weer

Ingrid Lutke Schipholt

Zonnen helpt waarschijnlijk om bepaalde vormen van kanker te voorkomen. Dat vindt dermatoloog en publicist Han van der Rhee. Maar niet iedereen is het daarmee eens.

Jarenlang zijn de negatieve effecten van zonlicht benadrukt, maar tegenwoordig is er steeds meer erkenning voor de positieve effecten van zonnen. Onderzoeken laten een relatie zien tussen aanmaak van vitamine D onder invloed van zonlicht en preventie van ziekten. Vitamine D zou bijdragen aan het voorkómen van onder meer dikkedarm-, prostaat- en borstkanker en non-Hodgelymfom. Bovendien zou zonlicht een gunstig

effect hebben op multiple sclerose, depressie en huidaandoeningen als eczeem, puistjes en psoriasis.

Wereldwijd is er een ware zonlobby op gang gekomen. De Wereldgezondheidsorganisatie WHO rapporteerde dat een relatie tussen zonlicht en een verminderd risico op kanker aannemelijk is. Toch concludeerde de WHO dat het bewijs nog onvoldoende is om adviezen aan te passen. In Groot-Brittannië is epidemioloog en zonlobbyist Oliver Gillie actief in het bewerken van de media en onderzoeksorganisatie Cancer Research UK. Gillie stelt dat vitamine D niet alleen voordelen heeft bij het voorkómen van kankersoorten. Volgens hem is een vitamine-D-tekort een risicofactor voor het ontwikkelen van diabetes, hartziekten, artritis en infecties. Verder meldt hij dat het aantal gevallen van melanoom is toegenomen omdat gezondheidsorganisaties adviseren de zon te mijden en zonnebrandcrèmes met een hoge UV-factor te gebruiken. Deze adviezen leidden volgens hem tot een vitamine-D-tekort. In de Britse media verschenen onlangs berichten dat Cancer Research UK haar volksgezondheidsadvies radicaal gaat veranderen: van zon mijden naar zon aanbidden. Maar, navraag bij Cancer Research UK leert dat die vooralsnog helemaal niet van plan is de adviezen aan te passen. 'We zouden alleen onze adviezen aanpassen als er duidelijk nieuw bewijs komt dat ons daartoe verplicht', zo laat woordvoerder Sally Staples weten.

Bewijslast

Ook in Nederland is een zonlobby op gang gekomen. Dermatoloog en publicist Han van der Rhee vergeleek verschillende wetenschappelijke publicaties en kwam tot de conclusie dat zonnen voor hogere vitamine-D-waarden

beeld: Thinkstock



Zonadviezen

De adviezen omtrent verstandig zonnen van Gertrud Krekels, Han van der Rhee en KWF Kankerbestrijding liggen niet ver uit elkaar. Krekels zegt: geniet, maar zon met mate, en niet op het heetst van de dag. Gebruik zonnebrandcrèmes met een beschermingsfactor van boven de 20. Smeer kinderen in met factor 50. Mijd de zonnebank. Bescherm de huid van kinderen goed, dus bedek de ingesmeerde huid, zeker in mediterrane landen. Niet te bruin worden. Overdaad aan zonlicht schaadt. KWF Kankerbestrijding onderschrijft dit grotendeels maar adviseert kinderen in te smeren met beschermingsfactor 30. Bovendien wijst het zonnebanken niet af. Van der Rhee beveelt aan: 'Voor mensen met een binnenberoep, en dat zijn er veel, is iedere aanleiding om in de zon te zijn een goede: veel wandelen, (buiten) sporten, fietsen, varen of op een terras zitten, maar ook lekker in de zon liggen of zitten. Belangrijk is daarbij dat de huid geleidelijk aan de zon went en dat er geen (ernstige) zonverbrandingen optreden.'

Zonnen mag | Een nieuwe visie op zonnen en gezondheid, Han van der Rhee, 14,95 euro, Nieuw Amsterdam, ISBN: 978 90 468 0821 4

zorgt en dat het daardoor zeer goed mogelijk is dat ziekten worden voorkomen. Hij schreef er het boek *Zonnen mag | Een nieuwe visie op zonnen en gezondheid* over. Daarin haalt hij het nog niet verschenen signaleringsrapport 'De relatie tussen kanker, zonnestraling en vitamine D' van KWF Kankerbestrijding aan. Dat rapport – waaraan hij overigens meewerkte – stelt dat het plausibel is dat zonlicht het risico op dikke darm-, prostaat- en borstkanker vermindert.

'De bewijslast is nog niet sluitend', licht hij toe.

'Maar alles wijst erop dat de zon helpt bij de preventie van typen kanker die vaak vóórkomen en die veel dodelijker zijn dan huidkanker zoals basaal-

celcarcinoom. Ik vind dat we nu de positieve effecten van zonlicht best mogen melden: in het verleden werd er immers ook gewaarschuwd voor iets waarvoor het definitieve bewijs nog niet was geleverd, namelijk overmatig zonnen.' Van der Rhee meldt dat van de 40.000 Nederlanders per jaar die huidkanker krijgen, ongeveer 80 procent basaalcelcarcinoom heeft: 'Aan die vorm gaat vrijwel niemand dood. Ook van een tweede type huidkanker, het plaveiselcelcarcinoom, genezen de meeste patiënten. Mensen gaan vooral dood aan het derde type, het melanoom. Dit type ontstaat vooral door verkeerd zonnen en herhaaldelijk verbranden.' Van der Rhee concludeert daarom dat je gerust kunt zonnebaden, zolang je het maar niet overdrijft en niet verbrandt.

Van der Rhee kan geen pasklare adviezen geven hoeveel en hoe lang mensen mogen zonnebaden, dat hangt van allerlei factoren af: de tijd van het jaar, huidtype, zonkracht en of iemand al dan niet gebruind is. 'Dat is een moeilijke vraag om te beantwoorden maar ik heb de marge misschien wat wijder gesteld. Mensen zijn te bang gemaakt voor de zon.'


Huidkankerepidemie

Woordvoerder van de Nederlandse Vereniging van Dermatologie en Venerologie Gertrud Krekels vindt die verwijding van de marge onbegrijpelijk. 'Ze zijn te geruststellend voor de epidemie die eraan zit te komen', vindt Krekels die ook hoofd van het Huidkankercentrum van het Catharina-ziekenhuis in Eindhoven is. 'De voordelen wegen niet op tegen de nadelen.'

De huidkankerepidemie die Krekels voorziet, is moeilijk met harde cijfers te onderbouwen. Dermatologen registreren landelijk het aantal patiënten dat ze voor het eerst met een melanoom zien. De afgelopen twintig jaar is het aantal met 10 procent per jaar gestegen tot een kleine achtduizend eerste gevallen. De non-melanomen worden niet geregistreerd. Twintig jaar geleden werd daarvan de noodzaak niet ingezien, weet Krekels. Naar aanleiding van een telling in de regio Eindhoven die landelijk geëxtrapoleerd is, schat Krekels dat het aantal non-melanomen boven de honderdduizend gevallen uitkomt. Dit betekent dat een dermatoloog in een perifeer ziekenhuis gemiddeld 20 tot 25 keer per week huidkanker ziet.

'En als je dan weet dat zowel melanoom als non-melanoom voor 90 procent wordt veroorzaakt door UV-straling, dan moet je preventieve maatregelen nemen', zegt Krekels. 'Ook niet-dodelijke huidkanker is vervelend. Het is een chronische ziekte. Niemand vindt het leuk om de haverklap kanker te laten weghalen.'

De toename van het aantal kankergevallen komt volgens haar doordat Nederlanders vaker, verder en langer zijn gaan reizen. 'En de kinderen gaan gewoon mee dus mensen hebben op jonge leeftijd een expositie van zonlicht die niet meer bij hun blanke huidtype past.'

Krekels vindt dat er in Nederland te weinig wordt gedaan aan preventie. En ze vindt dat huisartsen training moeten krijgen in het herkennen van huidkanker en het begeleiden van patiënten met huidkanker. Verder zijn er volgens haar 'forse slagen te halen' in de preventie van huidkanker. Goede voorlichting met strenge adviezen zijn daarbij onontbeerlijk. 

Mensen zijn te bang gemaakt voor de zon



Meer informatie over de voor- en de nadelen van zonnen vindt u bij dit artikel op www.medischcontact.nl