



De claim van

Bescherm je tegen de zonnebrandcharlatans

18 maart 2025

Bewaren

Delen

De lente staat voor de deur en het zonnetje breekt s
vaker door. Dat kan maar één ding betekenen: 's l
onzinfluencers staan weer in de startblokken om i
te overtuigen zich vooral niet in te smeren met zonnebrand
Bij deze een paar veel voorkomende misvattingen, zodat je
kunt beschermen tegen zowel de zon als tegen onzinverkopende
zonnebrandcharlatans.

Advertentie

Wilt u elke dag de Middag nieuwsbrief van Trouw ontvangen via e-mail?

Verstuur

Alleen als je verbrandt, loopt je huid schade op!

Dit is feitelijk onjuist, zo blijkt uit de cijfers. Alle onbeschermd blootstelling kan schadelijk zijn en verhoogt de kans op huidkanker. Verbranding is altijd onwenselijk, maar ook als je niet verbrand bent kan de zon alsnog schade hebben aangericht.

Niet de zon, maar zonnebrandcrème is kankerverwekkend

Een begrijpelijk misverstand, want in sommige zonnebrandcrèmes zitten stoffen als benzeen, die op een lijst van carcinogenen van de Wereldgezondheidsorganisatie staan. Dus je zou kunnen stellen dat deze stoffen inderdaad het risico op kanker verhogen, maar dan moet je wel volledig zijn: het gaat in deze om inhaleren of inslikken, via bijvoorbeeld uitlaatgassen. En we gaan ervan uit dat je weet dat je zonnebrandcrème niet op moet drinken. Zo niet, bij deze: niet opdrinken, maar smeren.

Wat je niet kunt eten, moet je ook niet op je huid smeren!

Dit moet blijkbaar worden uitgelegd: je maag is een ander orgaan dan je huid. Je huid houdt veel stoffen tegen, dus smeren en eten zijn twee verschillende dingen. Of eet je ook zeep, ontsmettingsmiddel en pleisters? En werkt het ook andersom? Smeer je pindakaas en tomaat op je huid? De stoffen in zonnebrandcrème zijn in Europa uitvoerig getest en hartstikke veilig. Geen reden om niet te smeren.

[Abonneren vanaf 2,30 per week](#)[Log in](#)

... is de zon is pijnlijk, maar dat betekent niet dat je er nooit meer van kunt ondervinden. Water is ook fantastisch en natuurlijk, maar als je daar te veel van drinkt, kun je ook watervergiftiging oplopen.

Zonnebrandcrème verhindert de aanmaak van vitamine D!

Hier zit een kern van waarheid in. Zonnebrandcrème zorgt er inderdaad voor dat je ietsje minder vitamine D aanmaakt in de zon, maar dit is miniem en weegt niet op tegen de voordelen.

Bij mensen met huidkanker wordt juist vaak een tekort aan vitamine D geconstateerd!

Dit klopt, maar huidkanker is het gevolg van jarenlange opbouw van schade, waar vitamine D-tekort gaat over maanden. In de praktijk komen mensen met huidkanker uit angst minder snel buiten en gaan ze minder snel in direct zonlicht staan. Dit is ongeveer hetzelfde als beweren dat meteorieten altijd in kraters vallen en verkeersongevallen altijd plaatsvinden bij afzettingen.

Advertentie

Big Pharma probeert je te overtuigen zonnebrand te smeren zodat ze geld aan je verdienen!

De farmaceutische industrie verkoopt geen zonnebrand. En als je huidkanker krijgt, wordt dat er in de meeste gevallen weliswaar uitgesneden, maar in sommige gevallen worden er dan dus medicijnen gebruikt. Daar verdienen farmaceuten wel aan. Smeer je dus vooral in als je Big Pharma een hak wil zetten.

De oermens smeerde zich niet in en kreeg ook geen kanker!



Ook in de oertijd kreeg men wel degelijk kanker. Daarnaast leefde de oermens minder lang, was er een andere ozonlaag en zag eigenlijk de hele wereld er anders uit in de oertijd. Deze vergelijking is dus nogal selectief, oneerlijk en pover geïnformeerd. Mocht je toch besluiten je - zoals een oermens - niet te beschermen tegen de zon, wees dan vooral consistent. De oermens had ook geen koelkast, toilet en schoon drinkwater. Succes!

Advertentie

Adriaan ter Braack is wetenschapsjournalist, schrijver en podcastmaker. Hij is auteur van 'Eigen onderzoek eerst' over kwakzalverij en pseudowetenschap.

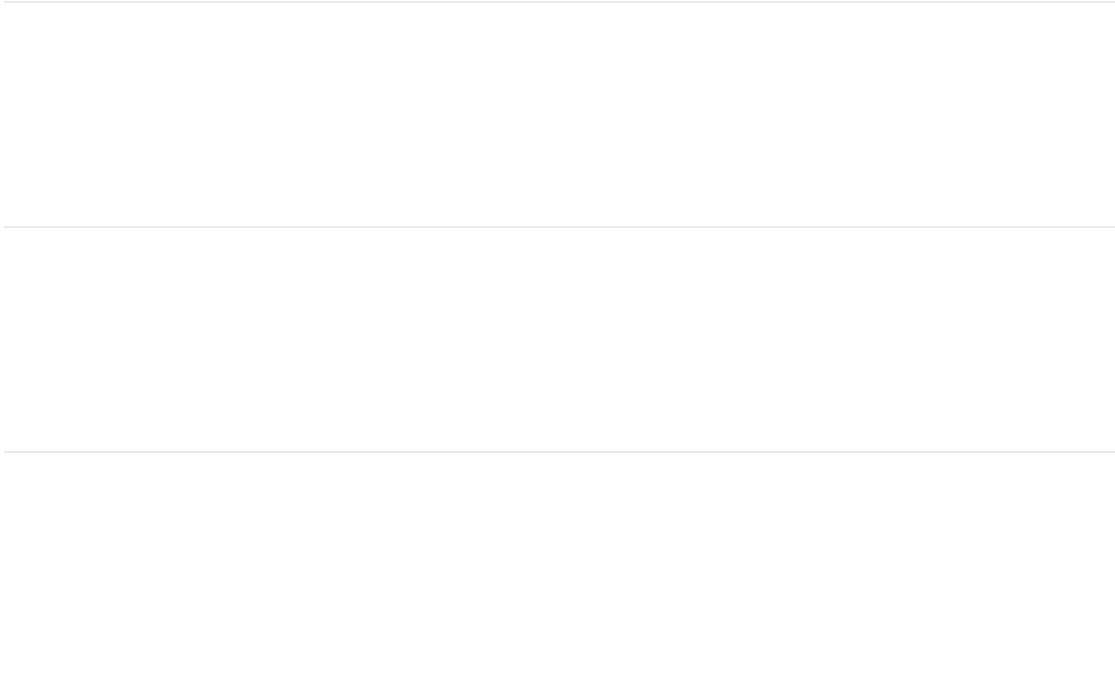
 Help ons door uw ervaring te delen: [Feedback geven](#)

 **Dossier**

Lees hier de columns van
Sjamadriaan

Lees hier alle artikelen over dit thema

[Naar het dossier](#)



Ochtend nieuwsbrief

Schrijf u in en ontvang iedere ochtend een overzicht met de belangrijkste stukken uit de krant.



Advertentie

Wilt u iets delen met Trouw?

Tip hier onze journalisten

Algemeen

Voorpagina



Editie

Best gelezen



Rubrieken

[Opiniestuk insturen](#)
[Privacystatement](#)
[Abonnementsvoorwaarden](#)
[Gebruiksvoorwaarden](#)
[Cookiebeleid](#)
[Privacy-instellingen](#)
[Auteursrecht](#)
[Colofon](#)

Service

[Klantenservice](#)
[Bezorgklacht indienen](#)
[Bezorging pauzeren](#)
[Bezorging wijzigen](#)
[\(Bezorg\)adres wijzigen](#)
[Adverteren](#)
[Losse verkoop](#)

Meer Trouw

[Abonneren](#)
[Nieuwsbrieven](#)
[Krant](#)
[Webwinkel](#)
[RSS-feeds](#)
[Facebook](#)
[Twitter](#)
[Android apps](#)
[iOS apps](#)

Navigeer

[Columnisten](#)
[Recensies](#)
[Archief](#)



Op alle verhalen van Trouw rust uiteraard copyright.

Wil je tekst overnemen of een video(fragment), foto of illustratie gebruiken, mail dan naar copyright@trouw.nl.

Trouw is onderdeel van DPG Media.



KvK Nummer: 34172906 | BTW Nummer: NL810828662B01

© 2025 DPG Media B.V. Alle rechten voorbehouden



Voorpagina



Editie



Best gelezen



Rubrieken