



Persbericht

15 februari 2017

KWF: wintersporters geniet, maar pas op voor de sterke zon

Steeds meer Nederlanders met huidkanker: 3 tips voor zonbescherming, ook in de winter

Dit weekend vertrekt een groot deel van Nederland op wintersportvakantie. KWF attendeert daarom wintersporters op de sterke zon. De bleke winterhuid wordt op de skipiste blootgesteld aan een hoge dosis uv-straling. Door kou merken mensen vaak te laat dat hun huid verbrandt en smeren zich daarom minder snel in. Verbranding vergroot het risico op huidkanker. Huidkanker is de meest voorkomende kankersoort in Nederland en dit aantal blijft stijgen. In 2016 kregen ruim 55.000 [\[1\]](#) mensen de diagnose huidkanker (cijfers IKNL).

Mr. Dr. Ellen RM de Haas, dermatoloog Erasmus MC: "Mensen vergissen zich vaak in de zon op de wintersport. Door de kou wordt de kracht van de zon niet gevoeld. Terwijl de zon op wintersport juist heel sterk is: Dit komt omdat de lucht in de bergen vaak schoner en helderder is. Daarnaast weerkaatst de sneeuw wel 90% van de uv-straling. Deze factoren samen zorgen ervoor dat de onbedekte huid snel verbrandt. In combinatie met de bleke winterhuid, levert dit extra gevaar op. Goede zonbescherming op de wintersport is daarom noodzakelijk."

3 beschermtips op de piste

1. Voorkom verbranding, zeker bij kinderen

Ernstige verbranding in de jeugd verdubbelt de kans op melanoom, de ergste vorm van huidkanker. Bescherm de huid door te goed te smeren, bedekkende kleding te dragen en waar mogelijk de schaduw op te zoeken (smeren, kleren, weren).

2. Kies een vette zonnebrandcrème

Gebruik een vette zonnebrandcrème met factor 30 voor de wintersport. Een product op waterbasis – zoals de meeste zomerse zonnebrandcrèmes

- bevriezen op de huid in de kou. Wintersportcrèmes bevatten daarom veel vetten, waardoor ze ook goed smeerbaar blijven bij lage temperaturen. Bovendien voorkomen deze crèmes uitdroging van de huid; dat gebeurt snel als het koud is. Vergeet je lippen niet.

3. Herhaal het smeren regelmatig

Zonnebrandcrème verdwijnt gedurende de dag van de huid. Met het op- en afdoen van je skibril, helm en muts veeg je de crème nog sneller van je gezicht. Smeer de huid een half uur voordat je naar buiten gaat in zodat de crème goed intrekt. Herhaal het insmeren zeker iedere 2 uur.

[1] 55.000 nieuwe huidkanker gevallen inclusief basaalcelcarcinoom.

Voor meer informatie

Mischa Stubenitsky
Woordvoerder KWF Kankerbestrijding
mstubenitsky@kwf.nl
020-5700538

Over KWF Kankerbestrijding

We komen steeds dichterbij de dag dat kanker niet langer een dodelijke ziekte is. Dankzij donaties van publiek en bedrijfsleven, hebben onderzoekers en medici steeds meer vorderingen gemaakt om kanker te kunnen verslaan. Samen brengen we die dag dichterbij.

Kanker raakt ons allemaal. Eén op de drie Nederlanders krijgt gedurende zijn leven de diagnose kanker. Per jaar zijn dat ruim honderdduizend mensen. Die diagnose betekent niet per se een doodvonnis, maar toch sterven er elk jaar ruim 43.000 mensen aan de gevolgen van de ziekte. Daarmee is kanker doodsoorzaak nummer 1 in Nederland. KWF Kankerbestrijding is vastberaden om kanker zo snel mogelijk te verslaan. Ons ideaal is een wereld waarin niemand meer sterft aan kanker. Ons doel: minder mensen met kanker, meer mensen die genezen en een betere kwaliteit van leven voor kankerpatiënten. Om dit te bereiken werven we fondsen waarmee we onderzoek naar kanker financieren en begeleiden.

Geen berichten meer ontvangen van ons? [Klik hier](#).