

ZONNEN mag weer?

Elke zomer regent het waarschuwingen voor de gevaren van de zon. Bangmakerij, vindt dermatoloog Han van der Rhee: bruin worden is het probleem helemaal niet. Verbranden, dát is wat risico geeft op huidkanker. Zijn boodschap valt niet bij iedereen in goede aarde.



Dermatoloog Han van der Rhee vindt dat we veel te ver zijn doorgeschoten met de huidige richtlijnen voor zonnen. “Veel artsen denken dat de zon alleen belangrijk is om vitamine D op te bouwen. Verder zijn ze vooral gefocust op de schade die zonlicht aan de huid kan veroorzaken. Dat is een veel te eenzijdig beeld. Sterker: de zon heeft veel meer voordelen dan nadelen voor onze gezondheid.”

Tot een jaar of twaalf geleden was de Noordwijkse huidarts een groot tegenstander van zonnebaden. Pas toen hij plaatsnam in de Nederlandse Melanoom Werkgroep, ging hij zich écht verdiepen in de effecten van de zon. Hij ontdekte dat zonlicht invloed op de gezondheid heeft via minstens tien mechanismen in het lichaam. Inmiddels is Van der Rhee gepensioneerd, maar hij is nog volop

bezig met zijn onderzoek naar zonlicht.

Vooral de relatie met kanker wordt steeds duidelijker, zegt hij. “We weten allemaal dat een overmatige blootstelling aan de zon huidkanker kan veroorzaken. Je moet er ook altijd voor zorgen dat je níet verbrandt: dat zorgt voor DNA-schade en uiteindelijk huidkanker. Maar wat ook bij artsen nog onvoldoende bekend is, is dat er sterke aanwijzingen zijn dat de zon tegen een aantal kankers beschermt; dat geldt in elk geval voor darmkanker, prostaat-kanker, borstkanker en non-Hodgkin.”

Heel interessant noemt Van der Rhee het beschermende effect van zonlicht op het ontstaan van multiple sclerose of MS. En er zijn volgens hem nog meer gezondheidseffecten. “Echt nieuw is de ontdekking dat voldoende zonlicht een gunstig effect heeft op de bloedvaten. Zonlicht zet de huid aan tot het vrijmaken van stikstofmonoxide. Dat

verwijdt de bloedvaten en maakt de binnenkant van de vaten ook minder kleverig.”

Van der Rhee is niet de enige die wijst op de positieve effecten van zonlicht op de gezondheid. Australië, nota bene melanoomland nummer 1 in de wereld, nam tien jaar geleden al de richtlijnen over blootstelling aan de zon kritisch onder de loep. Dat gebeurde onder leiding van Craig Sinclair, expert op het gebied van huidkankerpreventie en hoofd van het Collaborative Centre for UV Radiation van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). De nieuwe richtlijn adviseert inwoners van Australië om het hele jaar rond een aantal uren per week in de zon te vertoeven. In de winter wordt insmeren met zonnebrandmiddel nu helemaal afgeraden – een beleid dat in de VS nog onbespreekbaar is. De WHO rapporteerde in 2006 ook over de relatie tussen zonlicht en kanker,

maar stelde dat er onvoldoende wetenschappelijk bewijs was om harde conclusies te trekken.

Dat is ook de mening van de Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie (NVDV), de beroepsvereniging van dermatologen. Die zag in 2010 met lede ogen aan hoe vakbroeder Han van der Rhee zijn eerste boek *Zonnen mag* publiceerde en vorig jaar *Zon Wijzer*, waarin hij in lektentaal zijn boodschap verkondigt. Van der Rhee: “Mijn advies daarin is: ga vooral wél tussen 12.00 en 15.00 uur de zon in, zonder je in te smeren. Dertig minuten is trouwens al voldoende om te profiteren van de gezondheidseffecten van de zon. Bouw daarna, afhankelijk van je huidtype, een kleurtje op. Wie langzaam bruin wordt door de huid dagelijks rustig aan de zon te laten wennen, heeft zelfs minder kans om de gevaarlijkste vorm van huidkanker te krijgen: het melanoom.”

Dermatoloog Jorrit Terra, woordvoerder van de NVDV, legt uit waarom de beroepsvereniging zo in de stress schiet van dissident Van der Rhee: “Het is waar dat je bij een dagelijkse

‘In Amerika zeggen ze: elk beetje bruin is een stapje dichterbij huidkanker’

blootstelling aan de zon minder kans hebt om te verbranden en dus ook minder kans loopt op een melanoom. Mensen trekken zich alleen niet zo veel aan van de adviezen om vooral niet te verbranden. In 2014 zagen we zo’n 53.000 nieuwe gevallen. Huidkanker is daarmee de snelst stijgende vorm van kanker. Daarom zeggen wij: geniet van de zon, maar doe het met mate. Veel mensen laten hun huid niet meer langzaam aan de zon wennen. Ze zitten het hele jaar binnen op kantoor en gaan dan in de zomer een paar weken op vakantie naar Turkije of Egypte. In korte tijd stellen ze hun huid bloot aan een heftige dosis uv-straling. Heel onverstandig.”

Een minstens zo grote tegenstander van de boodschap van Van der Rhee is dermatoloog Gertrud Krekel, volgens sommige wetenschappers ‘de Nederlandse kruisvaarder tegen huidkanker’. Zij schetst een onheilspellend toekomstscenario: “Nederland krijgt te maken met een tsunami van huidkanker.” Gelukkig, zo stelt Krekel, gaat het in het >

> overgrote deel van de gevallen om basaalcelkanker. “Je gaat er weliswaar niet aan dood, maar die kankers moeten wel allemaal behandeld worden en keren vaak terug. We zien mensen van 85 met een huid die helemaal ‘op’ is en bij wie we aan het snijden kunnen blijven.”

Krekel wijst erop dat de American Society for Dermatologic Surgery, waarvan zij ook lid is, nog veel strenger is dan de Nederlandse huidartsen. “Daar zeggen ze: elk beetje bruin is een stapje richting huidkanker. Kijk, we willen mensen niet bang maken. Je moet gewoon lekker genieten van de zon. Maar de volgende generatie wordt misschien wel 120 jaar. Zeker met ons Nederlandse witte huidje moeten we daar rekening mee houden. Wanneer mensen twijfelen of ze voldoende vitamine D binnenkrijgen, kunnen ze beter een vitamine D-tabletje nemen, daar krijgen ze tenminste geen huidkanker van.”

Hard bewijs

Volgens Han van der Rhee is het niet zo simpel. “Uit studies komt naar voren dat ultraviolette straling veel effectiever is tegen prostaatkanker, het non-Hodgkin-lymfoom en MS dan vitamine D. De zon heeft ook als effect dat mensen met MS minder last hebben van vermoeidheid en depressie. Vitamine D heeft dat effect niet. Zonlicht kan dus niet simpelweg worden vervangen door vitamine D.”

Bij dikkedarmkanker is er wel hard bewijs dat mensen met een lage vitamine D-spiegel een verhoogde kans op kanker hebben. Dr. Frank de Gruijl zat de commissie voor die voor KWF Kankerbestrijding de relatie tussen uv-straling en kanker onderzocht. Hij is verbonden aan de afdeling Huidziekten van het LUMC en hij is lid van de Gezondheidsraad én van verschillende internationale commissies als expert op het gebied van gezondheidseffecten van uv-straling, met name huidkanker. Volgens De Gruijl is het beschermende effect van zonlicht, door aanmaak van vitamine D, meer dan alleen een losse associatie. Uit dierproeven die hij heeft uitgevoerd, blijkt dat uv-bestraling van de huid – zoals door zonlicht – een remmend effect heeft op darmkanker. Zo’n effect bij mensen is dus biologisch plausibel, vertelt hij. “De link met auto-immuunziekten als MS is nog niet helemaal helder. Uit diermodellen weten we wel dat uv-straling het immuunsysteem moduleert. Vooral in Australië is daar nu interessant onderzoek naar gaande. De officiële lijn van de NVDV en ook KWF Kankerbestrijding is altijd op huidkanker gericht geweest. Ze wilden een eenvoudige, eenduidige en effectieve boodschap naar buiten brengen. Niet een ingewikkelde die voor het publiek minder gemakkelijk te begrijpen is. Daardoor is er jarenlang te weinig oog geweest voor wat er in andere organen gebeurt onder invloed van zonlicht.” <

Zonadviezen volgens de experts

Alle experts zijn het erover eens dat vooral verbranding van de huid risico geeft op huidkanker. Heel langzaam een gebronsd kleurtje krijgen? Weinig mis mee. Er zijn wel nuanceverschillen:

Han van der Rhee: “Ga regelmatig tussen 12.00 en 15.00 uur 30 minuten de zon in, liefst zo bloot mogelijk. Daarna kunt u, afhankelijk van uw huidtype, voorzichtig kleur opbouwen. Gebruik alleen zonnebrandcrème als er een kans is dat u verbrandt, als u op warme zomerdagen lang in de zon bent, of als de zonkracht 7 of 8 is. Mensen met een bleke tot lichte huid moeten voorzichtiger zijn dan mensen met een minder zongevoelige huid. Zorg ervoor dat u niet verbrandt. Een bruin kleurtje is prima. U heeft dan minder kans op de gevaarlijkste vorm van huidkanker: het melanoom.”

Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie: “Geniet van de zon, maar met mate en niet op het heetst van de dag. Gebruik altijd zonnebrandcrèmes, met een beschermingsfactor van ten minste 15. Voor kinderen, bij huidtype I en tijdens vrije tijd en vakantie is factor 30 verstandig. Word niet te bruin. Een zongebruinde huid is in feite een huid die door de zon beschadigd is. Te veel beschadiging kan huidkanker veroorzaken. Het dragen van wijde kleding met lange mouwen en een breedgerande hoed of pet beschermt tegen de zon.”

KWF Kankerbestrijding: “Laat de huid voorzichtig wennen aan de zon. Pas extra op voor verbranden als de huid nog weinig in de zon is geweest. Smeer onbedekte huid een halfuur voordat u de zon in gaat dik in met een anti-zonnebrandmiddel, ook als u al een kleurtje heeft gekregen door de zon. Gaat u even naar buiten? Kies dan voor minimaal factor 15. Gaat u langer in de zon? Gebruik dan minimaal factor 30. Ga niet uitgebreid zonnebaden tussen 12.00 en 15.00 uur. Een lunchwandeling van 15-30 minuten is juist wel gezond, voor de aanmaak van voldoende vitamine D.”

Frank de Gruijl: “Een lunchwandeling maken is in de zomer voldoende voor de benodigde hoeveelheid vitamine D. Lang zonnebaden verhoogt eigenlijk alleen het risico op huidkanker. Bescherm u tegen overmatige blootstelling aan de zon: blijf binnen of in de schaduw, houd uw kleren aan en gebruik een anti-zonnebrandmiddel als u toch lange tijd in de zon bent.”

