

11 jul 2024 -15:47

## Opgepast voor TikTok-trend over 'gevaren' van zonnecrème

De FOD Volksgezondheid waarschuwt voor een gevaarlijke trend op TikTok die beweert dat het gebruik van zonnecrème schadelijk is. Deze informatie is incorrect en kan leiden tot ernstige gezondheidsrisico's. Het gebruik van zonnecrème is essentieel om jezelf te beschermen tegen de schadelijke effecten van de zon.

## Bescherm jezelf tegen de zon

De trend #anti-sunscreen op TikTok suggereert dat zonnecrème schadelijk zou zijn voor de gezondheid vanwege de ingrediënten. Dit is onjuist: alle zonnebrandproducten ondergaan strikte veiligheidsevaluaties en de toegelaten zonnefilters worden regelmatig herzien door wetenschappelijke comités om de gezondheid van de consument te waarborgen. Wat wel wetenschappelijk bewezen is, zijn de schadelijke effecten van blootstelling aan UV-stralen zonder bescherming. Dit kan leiden tot zonnebrand, vroegtijdige huidveroudering, oogproblemen en een verhoogd risico op huidkanker, de op een na meest voorkomende kanker in België.

## Tips voor veilige zonnebescherming

Met deze tips geniet je veilig van de zon:

1. Vermijd overmatige blootstelling: blijf uit de zon tussen 10 uur en 16 uur, wanneer de UV-straling het sterkst is.
2. Draag beschermende kleding: bedek je huid met lange mouwen, draag een hoofddeksel en gebruik een zonnebril met UV-bescherming.
3. Gebruik een geschikte zonnecrème: kies een zonnecrème met minstens SPF 30, die beschermt tegen zowel UVA- als UVB-stralen. Breng de crème royaal aan en herhaal dit om de twee uur, of vaker als je hebt gezwommen of gezwet.

## Extra aandacht voor kinderen

Kinderen zijn bijzonder gevoelig voor zonnestralen. Blootstelling zonder bescherming in de kindertijd verhoogt het risico op huidkanker op latere leeftijd. Baby's jonger dan één jaar moeten altijd in de schaduw blijven. Voor kinderen tussen één en drie jaar gelden dezelfde beschermingsadviezen als voor volwassenen, maar deze moeten strikt worden opgevolgd.

## Make-up en huidverzorgingsproducten

Make-up of huidverzorgingsproducten met secundaire SPF-bescherming (bijvoorbeeld foundation of dagcrème) of zonneproducten in losse poedervorm, zijn geen geschikte producten om jezelf tegen de zon te beschermen als je veel in de zon zit.

Gebruik de juiste zonnebeschermingsproducten op de juiste manier. Voor meer informatie en advies over zonbescherming, bezoek onze website [www.veiligindezon.be](http://www.veiligindezon.be)

FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu  
Galileelaan 5 bus 2  
1210 Brussel  
België  
+32 2 524 97 97  
<http://www.health.belgium.be>

Annelies Wynant  
Woordvoester (NL)  
+32 2 524 97 38  
+32 485 73 44 05  
[annelies.wynant@health.fgov.be](mailto:annelies.wynant@health.fgov.be)

Justine Cerise  
Woordvoester (FR)  
+32 (0)499 27 40 30  
+32 (0)2 524 99 13  
[justine.cerise@health.fgov.be](mailto:justine.cerise@health.fgov.be)