



In de zon niet zonder zonnecrème

Heel wat mensen stellen zich vragen over de chemische en minerale filters in zonnecrème. Zijn die wel volkomen veilig? Kunnen ze geen allergieën veroorzaken? En hoe vervuilend zijn ze voor de oceaan?

Ann Lievens, Carine Deschamps en Cécile Vrayenne

Naar aanleiding van onze laatste test van zonnecrèmes (SFP 50+ sprays voor kinderen in TG 151 van juni/juli 2019) kregen we heel wat interessante vragen over hun impact op de gezondheid en het milieu. “Wat is het verschil tussen chemische en minerale filters?” “Welke zonnecrèmes zijn het schadelijkst voor het ecosysteem in de oceanen?” Er kwamen een heleboel reacties, vooral via onze sociale media.

Chemische versus minerale filter

Het belangrijkste bestanddeel van een zonnebrandmiddel is de zonnefilter. Die beschermt het lichaam tegen schadelijke uv-stralen. Uv A-stralen versnellen de veroudering van de huid, terwijl uv B-stralen verantwoordelijk zijn voor zonnebrand. Beide kunnen huidkanker veroorzaken, zoals melanoom, de meest agressieve vorm van huidkanker. Daarom is het absoluut noodzakelijk om je tegen



Minerale filters beschermen vaak onvoldoende tegen uv A

de zon te beschermen. Er bestaan twee soorten zonnefilters: chemische (of organische) en minerale (of natuurlijke) filters, die vooral in biologische zonnebrandmiddelen zitten. Chemische filters absorberen de uv-stralen en zetten ze om in warmte. Minerale filters vormen een beschermend laagje op de huid, dat de uv-straling terugkaatst. Beide soorten bestaan al lang en zijn relatief veilig. Minerale filters geven weliswaar minder kans op huidirritatie of allergische reacties, maar in die categorie vonden we geen enkel product met een beschermingsfactor van minstens 50+ op de Belgische markt. Dat is waarom er geen producten met een minerale filter voorkwamen in onze test van zonnebrandmiddelen met SPF 50+ van juni, wat nogal wat lezers verbaasde. Minerale filters bieden trouwens vaak onvoldoende bescherming tegen uv A, zo bleek uit onze vorige test van zonnebrandmiddelen met SPF 30 en uit de test van vier producten met SPF 50 van onze Franse zusterorganisatie.

Kleine kans op allergie

Slechts een klein deel van de bevolking reageert allergisch op chemische filters. Ook de omstandigheden spelen een rol: een geïrriteerde of verbrande huid kan sneller een allergische reactie vertonen. Bovendien is de kans dat de zonnefilter door de huid in het lichaam dringt, groter bij een beschadigde huid.

Bij octocryleen kan er bijvoorbeeld een kruisallergie optreden. Octocryleen is een veel voorkomende chemische filter tegen uv A en uv B, die vooral wordt gebruikt als stabilisator voor andere uv-filters (en aanwezig was in de twee beste producten van onze laatste test). Volgens studies kan daar waar de zonnecrème is aangebracht contacteczeem ontstaan – soms verergerd door blootstelling aan de zon – bij mensen die al eerder een allergische reactie hebben gehad op bepaalde niet-steroïdale ontstekingsremmers. Het gaat dan vooral om ketoprofen (Fastum gel, op voorschrift verkrijgbaar in België) en in mindere mate om etofenamaat (Flexium) of piroxicam (Feldene). Die drie moeten op de huid worden gesmeerd. De vermelding “dermatologisch getest” biedt trouwens geen garantie.

Liever een minerale filter?

Misschien heb je wel eens een zonnecrème gebruikt die witte sporen naliet op je huid. Dat kwam dan door de aanwezigheid van minerale filters (zinkoxide en titaandioxide) in de vorm van een wit poeder. Maar omdat niemand er graag spierwit uitziet, hebben de fabrikanten deze filters verwerkt tot nanodeeltjes. Dankzij de minuscule afmetingen daarvan is de laag op de huid nu doorzichtig. Nanodeeltjes zijn onschadelijk voor een gezonde huid en zijn in Europa in beperkte hoeveelheden toegelaten in zonnebrandmiddelen. In zonnebrandspray raden wij ze echter niet aan vanwege het risico op inademing.

Slecht voor de oceaan

In het water lost tot een derde van de aangebrachte zonnecrème na 20 minuten op. Met alle gevolgen van dien voor het zeeleven, dat sterk te lijden heeft onder zowel organische als minerale filters. Elk jaar zou er zowat 25 000 ton zonnecrème in de oceanen terecht komen, waarvan 5 000 ton de fauna en flora aantast en wordt opgenomen door de koralen.

Intussen zou al 10 % van de koraalriffen ter wereld door zonnefilters zijn verbleekt. Chemische filters spelen op dat vlak een kwalijke rol omdat ze bepaalde algen aantasten. Deze algen zijn cruciaal voor de koraalriffen. Om de koraalriffen te redden heeft Hawaï dan ook beslist om de chemische filters benzophenone-3 en ethylhexylmethoxycinnamate vanaf 2021 te verbieden op het strand. Die laatste stof is in 2 van de 41 producten (beide van Uriage) uit onze koopwijzer aanwezig. Je vindt die op www.testaankoop.be/zon. Ook minerale filters zijn trouwens niet onschuldig. Titaandioxide verhindert bijvoorbeeld de groei van plankton, dat de basis vormt van de mariene voedselketen. Volgens onderzoekers komt er tijdens een stranddag aan de Côte d'Azur maar liefst 4 kg (nano)titaandioxide in zee terecht. Dat is niet niks!

Er bestaat dus geen ideale oplossing. Maar één ding is zeker: zonnebescherming is absoluut noodzakelijk! Om goed beschermd te zijn, kun je dus niet buiten een zonnefilter, hetzij een chemische, hetzij een minerale. Een volwassene heeft minstens 6 koffielepels zonnecrème nodig voor het hele lichaam. Vergeet niet om je om de twee uur en na elke zwembeurt in te smeren.

In afwachting van een zonnebrandmiddel dat niet giftig is voor het zeeleven, mag je ook de aanvullende maatregelen niet uit het oog verliezen: draag bijvoorbeeld uv-beschermende kledij, een zonnebril en een hoed met brede boord, blijf tijdens de warmste uren van de dag uit de zon en houd baby's en jonge kinderen zo veel mogelijk uit de zon. 🧡