

HUIDARTS SCHRIJFT BOEK OVER VOORDELEN VAN ZONNEBADEN



Dermatoloog Han van der Rhee: 'Het zonlicht heeft ook positieve effecten op de mens.' FOTO: EVERT-JAN DANILIS

Goed en slecht

Zonnen is goed voor je...

Door UV-straling wordt in je huid vitamine D aangemaakt, dat helpt tegen:

- botontkalking
- huidallergie
- darm- en prostaatkanker
- spierzwakte



...behalve als je vaak verbrandt.

Dat verhoogt het risico op melanoom: een vorm van huidkanker waarbij pigmentcellen veranderen in kankercellen door UV-straling.



AP | © GLOSSIO | BD |

'Even lekker in de zon, niks mis mee'

DEN HAAG • Lekker in de zon zitten, is lang niet zo slecht als altijd wordt geroepen. Lang bakken op het strand, raadt dermatoloog Han van der Rhee van het Haga Ziekenhuis in Den Haag nog steeds ten zeerste af.

RENSKE BAARS

„Maar er is heel lang gewaarschuwd dat de zon alleen nadelen heeft,” zegt Van der Rhee. „Dat beeld wil ik veranderen.” Vandaag verschijnt zijn boek *Zonnen mag*, over de effecten van de zon op de mens.

Jarenlang was Van der Rhee (64) een van de artsen die mensen voor schreef de zon zoveel mogelijk te mijden. Hij zag, vooral door zijn werk als huidaarts, alleen de nadelen die zonlicht heeft voor de menselijke huid.

„Ik was een van de voortrekkers van de Sproetenbusactie, een uit de

hand gelopen project waarbij huidaartsen met een bus de straat opgingen om mensen te waarschuwen voor de negatieve gevolgen van de zon.” Het kwam toen nog niet bij hem op dat zonlicht ook voordelen heeft.

In de wetenschappelijke wereld zijn er de laatste jaren steeds meer geluiden over de genezende en preventieve werking van ultraviolette straling. Van der Rhee deed dat net als veel collega's eerst af als flauwekul. Hij las vijf jaar geleden een artikel over patiënten met de ziekte mul-

tiplé sclerose (ms). Uit een onderzoek bleek dat mensen die in hun jeugd vaak buiten waren geweest - en dus goed van de zon hadden genoten - minder kans hadden later in hun leven ms te krijgen.

„Mijn eerste reactie was: Onzin! Maar ik bleef er toch over nadenken. In mijn dagelijkse werk in het Haga Ziekenhuis kom ik ook mensen tegen, bijvoorbeeld met de huidziekte psoriasis, die juist veel baat hebben

« Ik kom mensen tegen, bijvoorbeeld met de huidziekte psoriasis, die baat hebben bij zonlicht. De schilferige plekken verdwijnen als sneeuw voor de zon.

bij zonlicht. De jeuk en de schilferige plekken verdwijnen als sneeuw voor de zon.”

Dat te veel zonlicht ook vergaande - en in sommige gevallen fatale - gevolgen heeft, ontkent Van der Rhee absoluut niet. Toch wil hij ook hier een kanttekening bij zetten. Zonlicht lijkt namelijk de kans op dikke-darm- en prostaatkanker te verkleinen. „De kans dat iemand overlijdt aan huidkanker is over het algemeen niet groot. In Nederland zijn dat jaarlijks ongeveer zeshonderd mensen. Maar als er eenmaal prostaatkanker is geconstateerd, dan is de kans op overleven kleiner.”

Sterker nog: als iemand in de zomer wordt behandeld voor prostaatkanker, dan is de kans groter dat deze persoon het er levend van afbrengt dan als er in de winter met een behandeling wordt begonnen.”

Dat kan erop wijzen dat de zon ook veel preventieve en helende kwaliteiten heeft. Het beste is, zo vermoedt Van der Rhee, om gewoon af en toe lekker in het zonnetje te gaan zitten. „Het hangt helemaal van het huidtype af of je zonnebrandcrème moet smeren of niet. Maar over het algemeen kan iemand het beste steeds wat zonlicht krijgen en zo langzamerhand bruinen. Mensen die maar sporadisch in de zon komen en dan ineens een hele dag op het strand vertoeven, lopen namelijk een veel groter risico om een kwaadaardige moedervlek te krijgen.”

Ook voor Van der Rhee geldt dat hij door de promotie van zijn boek, zijn werk als huidaarts en als jazzpianist veel te veel binnendeurs vertoeft. „Zelf ben ik nu zo druk dat ik er bleek uitzie. Je kunt maar beter een gezond kleurtje hebben.”