

## **Zonlicht en kankerpreventie**

Een frequente blootstelling aan UV-straling helpt bij aan de preventie tegen onder meer borst- en prostaatkanker.

Dat blijkt uit wetenschappelijk onderzoek van het Hageziekenhuis in Den Haag en het Erasmus Medical Center in Rotterdam. De effecten van UV blootstelling zou achterblijven bij de nieuwste wetenschappelijke kennis op dit gebied.

Nederlandse wetenschappers onder leiding van Dr. Van der Rhee van het Hageziekenhuis en EMC publiceerde hierover in het magazine European Journal for Cancer Prevention. UV-straling Het onderzoek laat zien dat een gematigde blootstelling aan zonlicht een positieve invloed heeft op de gezondheid. In tegenstelling tot de negatieve berichtgeving over de risico's van UV-straling, wordt in dit artikel juist over de bevorderende aspecten voor de gezondheid gesproken. Aldus Ad Brand van het Sunlight Research Forum.

Het Nederlandse onderzoeksteam heeft voor deze studie alle inmiddels beschikbare wetenschappelijke publicaties met betrekking tot UV blootstelling door zon of zonnebank bestudeerd en op waarde geschat.

## **Vitamine D verkregen uit Zonlicht preventief tegen huidkanker**

*Mensen met een hoge concentratie van vitamine D hebben meer kans om darm- of huidkanker te overleven dan mensen met een tekort. Zonlicht stimuleert de aanmaak van vitamine D. Darmkankerpatiënten met veel vitamine D hebben 50 procent meer kans te genezen. Uit een andere studie blijkt nog dat mensen met huidkanker en een hoge concentratie van vitamine D meer kleinere tumoren hebben. Het vermindert ook de kans op terugkeer van de tumor met een derde.*

Vitamine D zit in een beperkt aantal voedingsmiddelen als vette vis. Vitamine D beschermt ook tegen osteoporose, diabetes, astma, hoge bloeddruk, depressie en MS. Professor Julia Newton Bishop: „In heel wat landen heeft de bevolking een -te- laag niveau van vitamine D. Veel mensen met huidkanker vermijden de zon aangezien een verbrande huid het risico op de ziekte verhoogt. Maar nu blijkt dat zonnestralen juist net kunnen helpen bij deze ziekte. *Het geheim is om het juiste evenwicht te zoeken wat je zontijd betreft. Je moet je wel blijven beschermen tegen de schadelijke effecten van de zon.*”