

Dr. med Claus Lützow-Holm informerer om:



Sol, solbeskyttelse og vitamin D

Solen er en nødvendig faktor for alt liv på jorden, og den skal nytes – i doser som fremmer vår helse. Dessverre er vår europeiske hud ofte utsatt for mer sol enn den har godt av, og bør derfor beskyttes mot forbrenning. Det er den kortbølgede UVB strålingen som er farligst og gjør oss brent i huden, mens den mer langbølgede UVA i større grad gir aldringskader. Mye tyder på at UVA er mer skadelig enn tidligere antatt. Solarier inneholder både UVA og UVB.

En tommelfingerregel er at vi bør beskytte oss mot all forbrenning (rødme) av huden. Solens UV stråler er hovedårsak til føflekkreft, mildere former for hudkreft, solskader og aldring av huden. Vår evne til å bli brent og/eller brune er litt ulik, men de fleste trenger beskyttelse ved sterk sol.

10 råd om sol, solfaktorer (SPF) og vitamin D

- **Unngå den sterkeste solen:** UV strålingen er sterkest mellom kl. 10.00 og 14.00- og bør unngås ved de 3 tilgjengelige beskyttelsesmåter: skygge, bruke klær og solfaktorkremer.
- **Solfaktorkrem er unødvendig om vinteren i Norge** (november- februar), da UV dosene er så lave at det ikke oppstår solskader.
- **Beskytt ansikt og hals best og regelmessig:** Det er områdene som får mest UV via daglig normal liv med vanlige utendørsaktiviteter.
- **Ved sterk sol - bruk solfaktor med SPF 30-40.** Du oppnår ikke høyere faktor enn ca. 1/3 av det som står på flasken (testen er foretatt med en mengde krem ikke noe menneske klarer å bruke i praksis) MAO: Smør mye, nøye , og velg høyere faktor enn du hadde tenkt ...
- **Bruk alltid solfaktor som også beskytter mot UVA** (langbølget UV lys). Mange produkter med SPF faktor høyere enn 15 beskytter også mot UVA, de lavere ofte i liten grad.
- SPF faktor mindre enn 6 er i praksis **ingen** beskyttelse,
- Kjøp produkter fra anerkjente større firma, gjerne på Apotek.
- Selv **barn** kan bruke solfaktorkremer, men de burde i størst mulig grad beskyttes med lett klær og hatt, og de minste bør holdes i skyggen så godt det lar seg gjøre.
- **Solen får huden til å produsere vitamin D**, som er et viktig vitamin for vår helse. Ved å sole huden på ansikt, og hender i ca. 10 minutter 2-3 ganger pr uke får vi nok vitamin D. Ta gjerne vitamin D tilskudd (tran/kapsler), og spis fet fisk. **Kort** soling av store hudområder er bra..
- Det skal **lite sol til og får huden til å produsere vitamin D**, ca. 1/2 tiden det tar å bli rød, så all sol på kroppen som er svært kortvarig og ikke medfører rødme/forbrenning er fint, særlig på de store kroppsoverflater som ellers ikke får for mye sol. De **5-10 minuttene** du trenger til å legge ut teppet på stranden og til å smøre deg inn med solfaktor er sannsynligvis nok til å dekke vitamin D behovet for flere dager....