

## Huddoktoren informerer om:



### Sol, solbeskyttelse og vitamin D oppdatert 08.04.16

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 mest UVA og noe 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 alle trenger beskyttelse ved sterk sol.

#### 11 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 sjelden oppstår solskader.
- **Beskytt ansikt og hals best og regelmessig:** Det er områdene som får mest UV via dagligliv med vanlige utendørsaktiviteter.
- **Smør gjerne inn kremen to ganger, da kan du oppnå en faktor opp mot det som står på flasken.**
- **Bruk alltid solfaktor som også beskytter mot UVA** (langbølget UV lys). De fleste 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.
- **Små barn** kan bruke solfaktorkremer, men de burde i størst mulig grad beskyttes med lette klær og hatt, og de minste bør holdes i skyggen midt på dagen. Bruk gjerne solfaktor laget for barn, de inneholder mindre kjemiske stoffer og mer fysiske filtre.
- **Solen får huden til å produsere vitamin D**, som er 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** (10 minutter) soling av store hudområder er bra.