



IBD en zonnebescherming

Informatiebrochure

Gastro-enterologie

01 Inhoud

IBD en zonnebescherming	4
Zonnestraling: wat je moet weten	5
Zonnecrème: een must voor je huid	6
Bedek je huid	6
Extra UV-risico's	7
Zoek de schaduw op	7
Zonnebank: een risicovolle keuze	8
Jaarlijkse controle: een slimme routine	8
Bespreek je risico met je arts	9

02 Welkom

Zin in een dagje aan zee of een andere buitenactiviteit? Denk dan ook aan je huid!

Wist je dat huidaandoeningen de tweede meest voorkomende complicatie zijn bij de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa, na problemen met het spijsverteringsstelsel? Bijna 20% van de patiënten met IBD krijgt hiermee te maken.

Bovendien hebben IBD-patiënten een verhoogd risico op huidkanker. Sommige behandelingen maken je huid ook extra gevoelig voor de zon.

Zorg dus voor goede UV-bescherming om je huid gezond te houden!

03 IBD en zonnebescherming

Wist je dat mensen met IBD, vooral degenen met de ziekte van Crohn, een verhoogd risico lopen op huidkanker (melanoom en niet-melanoom)? Dit klinkt misschien zorgwekkend, maar er zijn eenvoudige maatregelen die je kunt nemen om dit risico te verkleinen.

Het beperken van blootstelling aan de zon is een effectieve manier om je huid te beschermen. Daarnaast kunnen sommige medicijnen voor de behandeling van IBD, zoals thiopurines (bijvoorbeeld Imuran en Purinethol), het risico op niet-melanoom huidkanker verhogen. Ook is er mogelijk een verband tussen het gebruik van biologicals en melanoom, al is dit nog niet voldoende onderzocht.

Zorg dus voor een goede zonnebescherming en plan jaarlijks een controle bij de dermatoloog. Zo houd je je huid gezond!



04 Zonnestraling: wat je moet weten

Onze huid staat dagelijks bloot aan de zon. Hoewel zonlicht belangrijk is voor ons lichaam, kan overmatige blootstelling schade veroorzaken. Denk aan zonnebrand, vroegtijdige huidveroudering en zelfs huidkanker. De boosdoener? UV-straling.

Er zijn drie soorten UV-stralen:

- **UV-A:** Deze stralen veroorzaken huidveroudering door schade aan het bindweefsel, wat de huid minder elastisch maakt. Ze kunnen ook allergieën en huidkanker veroorzaken.
- **UV-B:** Deze stralen zorgen voor een bruine huid, maar kunnen ook zonnebrand en huidkanker veroorzaken.
- **UV-C:** Dit zijn de krachtigste stralen, maar gelukkig absorbeert de ozonlaag bijna alle UV-C-straling.

Zorg dus voor een goede bescherming tegen de zon om je huid gezond te houden!

05 Zonnecrème: een must voor je huid

Het dagelijks gebruik van een zonnecrème of gezichtscrème met een beschermingsfactor (SPF) is essentieel, zeker tijdens buitenactiviteiten. Veel verzorgingsproducten bevatten tegenwoordig SPF, wat je makkelijk kunt herkennen op het etiket.

Welke SPF voor jou geschikt is, hangt af van je huidtype en gevoeligheid. Bespreek dit gerust met je IBD-team voor persoonlijk advies.

Tip: breng je zonnecrème 30 minuten vóór je de zon ingaat aan. Vergeet niet om elke twee uur opnieuw te smeren of direct na het zwemmen, afdrogen of hevig zweten. Zo blijf je optimaal beschermd!

06 Bedek je huid

Kleding is een effectieve manier om je huid te beschermen tegen schadelijke zonnestraling. Kies voor losse kleding met lange mouwen en een brede hoed of pet om je optimaal te beschermen. Zorg er wel voor dat de stof dicht geweven is.

Een eenvoudige test: houd het kledingstuk tegen fel licht. Zie je lichtpuntjes? Dan biedt het waarschijnlijk onvoldoende bescherming tegen UV-straling.

Donkere kleding voelt misschien warmer aan, maar biedt wel betere bescherming omdat het meer licht en UV-straling absorbeert. Kies dus bewust om je huid veilig te houden!

07 Extra UV-risico's

Wist je dat je omgeving een grote rol speelt bij UV-blootstelling? Reflecties van zonlicht op water, zand en sneeuw versterken de straling: zand weerkaatst 20% en sneeuw zelfs tot 80%. Hierdoor loop je een groter risico om sneller te verbranden.

Op grotere hoogtes, zoals in de bergen, is de zonkracht nog sterker. Gebruik daar zonnebescherming met een hogere SPF voor optimale bescherming.

Ook tijdens het zwemmen blijft je huid kwetsbaar. UV-licht dringt gemakkelijk door water heen, en zelfs waterbestendige zonneproducten spoelen gedeeltelijk af. Zorg daarom voor extra bescherming en smeer regelmatig opnieuw.

Wees je bewust van deze factoren om je huid goed te beschermen!

08 Zoek de schaduw op

Schaduw biedt verlichting, maar beschermt je huid niet volledig tegen UV-stralen. Zelfs onder een parasol bereikt een deel van de straling je huid, doordat slechts 40-50% van de UV-stralen wordt geblokkeerd. De rest komt via reflectie alsnog bij je terecht.

Ook bij bewolking of in de schaduw loop je risico op verbranding. Vergeet daarom niet om je huid altijd in te smeren, zelfs als je niet direct in de zon zit. Bescherming blijft de beste preventie!

09

Zonnebank: een risicovolle keuze

Een gebruide huid lijkt misschien aantrekkelijk, maar het gebruik van een zonnebank brengt serieuze risico's met zich mee. Zo hebben zonnebank-gebruikers 20% meer kans op melanoom, de meest agressieve vorm van huidkanker. Bij mensen jonger dan 35 jaar stijgt dit risico zelfs tot 59%.

Hoewel het bruine kleurtje vervaagt, blijft de schade aan je huid. Kies liever voor veilige alternatieven zoals mineraalpoeders, getinte crèmes of zelf-bruiners. Of omarm de natuurlijke look en start een nieuwe trend: gezond en naturel!

10

Jaarlijkse controle: een slimme routine

Let goed op je moedervlekken en controleer ze regelmatig. Veranderingen in kleur, vorm, reliëf of uitzicht kunnen signalen zijn om extra aandacht aan te besteden. Het is slim om dit maandelijks even te checken.

Bij twijfel of verandering? Neem contact op met je dermatoloog. Daarnaast is het verstandig om jaarlijks een volledige huidcontrole te laten uitvoeren. Voorkomen is altijd beter dan genezen!

11 Bespreek je risico met je arts

Je huidtype en medicatie beïnvloeden je gevoeligheid voor zonnestraling en de kans op huidschade. Mensen met een lichte huid verbranden sneller dan mensen met een donkere huid. Er zijn zes huidtypes, elk met specifieke kenmerken:

- **Fototype I:** melkwitte huid (roodharig), verbrandt altijd, wordt nooit bruin, veel sproeten.
- **Fototype II:** lichte huid, verbrandt altijd, kan licht bruin worden, veel sproeten.
- **Fototype III:** lichte tot getinte huid, verbrandt vaak, bruint licht tot middelmatig, sproeten mogelijk.
- **Fototype IV:** getinte huid, verbrandt zelden, wordt donkerbruin, geen sproeten.
- **Fototype V:** bruine huid, verbrandt nooit, wordt altijd heel donkerbruin, geen sproeten.
- **Fototype VI:** zwarte huid, verbrandt nooit, geen sproeten.

Hoe lager je fototype (vooral I en II), hoe hoger de SPF die je moet gebruiken. Bespreek je huidtype en medicatie met je arts om het juiste advies te krijgen over zonbescherming. Zorg dat je altijd een zonnecrème gebruikt die past bij jouw behoeften!



Bron: Google

Vragen?

Blijf zeker niet met vragen zitten, maar contacteer jouw IBD-team:

IBD-artsen:

- dr. K. Gysen
- dr. J. Nijs
- dr. N. Schoofs

IBD-verpleegkundige - Nathalie Van Houtven

e-mail: ibd@stzh.be

secretariaat inwendige

tel.: 011 69 96 00



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

www.sint-trudo.be

Volg ons op   