

Esther smeert de vlekken van haar jongste zoon heel vaak in

Ga vooral lekker
de **ZON** in



Ook als je vitiligo hebt, kun je gewoon de zon in. Dat zegt huidspecialist Wietze van der Veen. Toch rapporteren sommige leden van de LVVP dat ze het advies hebben gekregen om met de witte plekken weg te blijven uit de zon. "Een onterecht advies", zegt Van der Veen. "Net als iedereen kun je gewoon de zon in. Zorg er alleen voor dat je huid niet verbrandt."

Arthur uit Zwaag bij Hoorn is 6 jaar en vorig jaar kreeg hij ineens witte vlekken op zijn lichaam. Zijn moeder Esther Sealtiel Flaming: "Sinds dat moment smeer ik hem extra in als hij gaat zwemmen of buitenspelen. Gebruikte ik vroeger beschermingsfactor 30, inmiddels is dat factor 50. Ook smeer ik hem vaker in. Komt Arthur uit het water, dan pak ik de crème erbij."

Deze zomer viert haar gezin vakantie in Israël. "Via internet heb ik voor 50 euro een UV-zwempak met lange mouwen en pijpen voor hem aangeschaft. Dat Arthur witte vlekken heeft, deert ons niet. Maar wordt hij straks juist niet op dat pak aangekeken?"

Zomer, zon en het bedekken van de witte plekken op het lichaam: het is een telkens terugkerend punt van aandacht voor mensen met vitiligo. Onder invloed van de zon wordt de gepigmenteerde huid bruiner, wat het contrast met de witte plekken vergroot. Te confronterend voor sommigen en reden om de huid te bedekken met langere kleding. Anderen malen er minder om en blijven de zon gewoon opzoeken.

Wel vragen veel vitiligopatiënten zich af hoe veilig en verantwoord het is om witte huiddelen aan de zon bloot te stellen. Velen vallen terug op dat veelgehoorde advies: vermijd de zon! Onder invloed van zonlicht zou de ongepigmenteerde huid gevoeliger zijn voor het ontwikkelen van huidkanker. Dan blijven

ze liever binnen, met als bijkomend nadeel dat het lichaam geen kans krijgt om via zonlicht op een natuurlijke manier vitamine D aan te maken. Anderen vragen zich terecht af: is het echt nodig om binnen te blijven?

'Binnenblijven met vitiligo? Dat is een fabeltje'

Minder kans op huidkanker

We leggen de vraag voor aan dr. Wietze van der Veen, huidspecialist in het Medisch Centrum Haaglanden/Bronovo in Den Haag en voormalig directeur van het Nederlands Instituut voor Pigmentstoornissen (SNIP). Zijn eerste geruststellende mededeling: "Mensen met vitiligo hebben juist minder kans om huidkanker te krijgen."

Van der Veen verwijst naar twee recente studies. "Lange tijd heerste de gedachte: kom je met je witte huid in de zon, dan is de kans op verbranding groter dan met een gepigmenteerde huid. En 'dus' heb je meer kans op huidkanker. Niets blijkt minder waar. In de afgelopen vijf jaar toonden SNIP-onderzoekers in het Academisch Medisch Centrum (AMC) in Amsterdam dit aan bij vitiligopatiënten ouder dan vijftig jaar. Kort hierna werden deze bevindingen bevestigd in een Italiaanse studie. We waren verrast. Komt dit doordat ze minder vaak de zon opzoeken? Maar nee, dezelfde



Dr. Wietze van der Veen: "Factor 30 is het beste".

conclusie geldt voor patiënten die langdurig lichttherapie hebben gehad."

Uit de zon blijven?

Ook het aloude advies om de zon te ontlopen verwijst Van der Veen naar het rijk der fabelen. "Generaties lang – en zelfs ook nu soms nog – is gezegd: jammer als je vitiligo hebt: niets aan te doen, het kan geen kwaad, maar blijf wel weg van de zon."

Maar dat is onzin, verzekert de dermatoloog. Hij legt het uit. Zonlicht bestaat uit infrarood licht (dat aanvoelt als warmte), zichtbaar licht

Lees verder op pagina 10.

en ultraviolet (UV) licht. Dat UV-licht bestaat onder meer uit UVA en UVB, dat bereik heeft tot aan het aardoppervlakte. "In zonnebanken zitten lampen met UVA-licht en dat heeft een bruinmakend effect. Het verbrandt de huid niet, waardoor lange tijd is gedacht dat UVA minder schadelijk zou zijn dan UVB. Cosmetisch gezien mag UVA dan kortdurende voordelen bieden, inmiddels weten we dat te vaak en te lang gebruikmaken van de zonnebank op latere leeftijd leidt tot veroudering van de huid, rimpelvorming en huidkanker."

Vitamine D

UVB heeft wel een groot voordeel: het zet de huid aan om vitamine D aan te maken. Die vitamine is belangrijk voor botten en tanden, beïnvloedt de spierfunctie en zorgt mede voor de groei en het herstel van het haar. Boven-

dien speelt D een rol in het immuunsysteem. UVB heeft een gunstig effect op veel huidziekten die met ontstekingen in de huid gepaard gaan, zoals psoriasis en eczeem.

Zolang de huid niet verbrandt, biedt de zon veel voordelen

Hoeveel tijd nodig is voor de aanmaak van vitamine D, verschilt per persoon. Geen mens is hetzelfde en daarmee ook de huid. Die is

in zes types onder te verdelen. Huidtype 1 verbrandt heel snel en wordt (bijna) niet bruin. Daar staat tegenover dat mensen met een heel lichte huid liefst drie tot zes keer sneller vitamine D uit UVB opnemen dan mensen met een erg gepigmenteerde huid. "Onze Hollandse huid is daarmee erg geschikt voor een effectieve opname van vitamine D. Met een beetje zon zijn we al goed uit", aldus Van der Veen.

Nadeel van te veel UVB is dat dit kan leiden tot een verbrande huid, DNA-schade en huidkanker. "Maar dat geldt voor iederéén, dus niet alleen voor mensen met vitiligo", zegt dr. Van der Veen. "Mijn boodschap aan hen is daarom: ga vooral lekker de zon in. UVB-lichttherapie is niet voor niets een van de meest effectieve middelen in de behandeling van vitiligo. Natuurlijk, hou er rekening mee dat de gevoeligere witte huid eerder kan verbranden



Voor een vakantie naar het zonnige Israël heeft Arthur een lang zwempak gekregen.

TIPS OVER VERSTANDIG ZONNEN VIND JE OP:

- www.kwf.nl/preventie/zon-verstandig
- <http://www.huidziekten.nl/folders/nederlands/verstandig-zonnen.htm>

NIET VERBRAND, TOCH EEN RODE HUD

Na een zonnige dag of een behandeling met lichttherapie kunnen de vitiligoplekken licht rood kleuren. De huid voelt dan niet verbrand aan. Dit is een onschuldige reactie van de bloedvaten die juist in de witte vitiligovlekken meer zichtbaar is en ook gemakkelijk kan optreden. Hoe dit komt is nog niet duidelijk. Deze roodheid kan geen kwaad en zorgt in de zomermaanden juist voor een enigszins camouflerend effect.

dan een gepigmenteerde huid. Ga je zonnen, doe het dan gedoseerd."

De juiste beschermingsfactor

De dermatoloog maakt een bruggetje naar het gebruik van beschermende zonnecrèmes. "De meeste mensen met vitiligo gebruiken een veel te hoge beschermingsfactor", zegt hij. Dat moet hij toelichten. "Als je factor 50 op je vitiligoplekken smeert, dan ontnem je jezelf de kans op natuurlijke lichttherapie. UVB werkt gunstig op de vermeerdering van eventueel nog aanwezige pigmentcellen. Bovendien remt UVB-licht de immunologische processen in de huid die leiden tot afbraak van pigmentcellen." Daarom bestaat lichttherapie uit bestraling met UVB-licht, maar dat zit dus ook in natuurlijk zonlicht.

Een ander nadeel van factor 50 is het risico dat mensen te weinig gaan smeren. Het betekent immers dat je 50 keer langer in de zon kan blijven dan zonder zonnebrandcrème. Maar het product slijt er toch af, door kleding, zwemmen of handdoeken. Je moet regelmatig opnieuw smeren.

'De meeste mensen gebruiken een te hoge beschermingsfactor'

Van der Veen adviseert voor vitiligopatiënten een zonnebrandproduct met factor 30. "Bij goed gebruik, dus elke twee uur opnieuw insmeren, is voor een huid zonder vitiligo een zonnebrandproduct factor 20 al voldoende. Huidpigment houdt circa 30 procent van het zonlicht tegen, dus de witte vitiligoplekken, die juist dat pigment missen, hebben extra bescherming nodig. Daarvoor kun je het beste factor 30 gebruiken. Daarbij geldt: zon is wel gezond voor de mens, maar de hele dag in je blootje op het strand liggen 'bakken' is voor niemand goed. Daar is onze huid niet op gebouwd."



Ellen Postuma (62) uit Maarn let tegenwoordig goed op in de zon. Na haar 26e ontwikkelden zich witte vlekken op vooral haar handen, voeten en knieën. Ellen Postuma: "Ik ben gek op zonnebaden, vroeger noemden ze me de blonde negerin", lacht ze.

GEK OP ZONNEBADEN

"Door die vitiligovlekken heb ik me nooit laten tegenhouden. Natuurlijk vond ik vooral 's zomers het groter wordende contrast met de rest van mijn bruine huid niet mooi, maar ik ben toch méér dan mijn vitiligo?"

Met haar man keert ze net terug van het Spaanse eiland Lanzarote. "Met de jaren ben ik me steeds meer bewust van de schadelijke effecten van zonlicht. Ik lig allang niet meer uren te bakken op het strand. Ik smeer me regelmatig in met factor 30, trek korte sokjes aan over mijn voeten en besef dat de huid verouderd door de zon. Ik gebruik een zelfbruinende crème waardoor het contrast tussen bruin en wit minder opvalt."

