

3b. Sundhedsstyrelsen: Faktaark solcreme

Teksten er en del af en serie på i alt ni faktaark om cancer.



FAKTAARK SOLCREME

-del af en serie på i alt ni faktaark

Den bedste måde at beskytte huden mod solens UV-stråling er at tilbringe mindre tid i direkte sol, især når UV-strålingen er stærkest. Udendørs beskytter man sig bedst ved at søge skygge og bruge knæ- og albuelang beklædning, bredskygget hat og solbriller. Vandfast solcreme, faktor 15, anbefales til de dele af kroppen, som ikke er dækket af tøj (1).

Hvordan virker solcreme?

Solcreme virker ved at bortfiltrere en del af UV-strålingen - enten med et kemisk eller fysisk filter.

Det kemiske filter trænger ind i huden og opfanger solens UV-stråling, som omsættes til varme, mens det fysiske filter lægger sig som et hvidligt lag på huden og reflekterer strålingen. Solcreme kan ikke give 100% beskyttelse mod solen - idet en mindre del af strålingen altid trænger ind i huden (2,3).

Hvilken type solcreme?

Solbeskyttelsespræparater kan købes som creme, lotion eller gel - alle virker lige godt (3). Vælg altid en vandfast solcreme, da den holder bedre. Faktor 15 (mellemfaktor) er god til de fleste danskere uanset alder, når man er i Danmark. Hvis man har meget sart eller lys hud eller rejser til lande tættere på Ækvator, skal man bruge højere faktor end 15.

Alkoholbaserede solcremer er mindre klistrede og fedtede. De tørrer hurtigere end en mælket lotion eller creme - til gengæld kan de irritere følsom hud. Vi fraråder brug af sollotion i sprayform, da det kan være svært at dosere i korrekte mængder.

Ikke alle solcremer har samme indholdsstoffer. Reagerer huden på en solcreme, så tal med apoteket eller lægen for at finde en med andre indholdsstoffer. Det er altid en god idé at skifte mellem forskellige kosmetiske produkter.

For meget sol på ubeskyttet hud øger risikoen for at få kræft i huden betydeligt. Når UV-indexet er 3 eller mere bør man derfor beskytte sig mod solen med skygge og tøj. Hvis dette ikke er muligt anvendes solcreme.

Stoffet 4-MBC (4-methylbenzylidenecamphor) er et UV-filter, der indgår i nogle solcremer. Stoffet er under mistanke for at være hormonforstyrrende, og det frarådes til gravide, ammende og børn under 12 år. I Danmark kan man ikke købe solcreme med 4-MBC, men det sælges stadig i udlandet.

Hvad betyder solbeskyttelsesfaktoren?

Solcremer skal være mærket med faktortallet eller SPF (Sun Protection Factor), og virkningen skal kunne dokumenteres.

Faktoren er et forholdstal, man finder frem til ved at måle hvor meget stråling, der skal til for at give rødme i hud med solcreme på, i forhold til hud uden solcreme.

Skru ned for solen mellem kl. 12 & 15

Når UV-indexet er 3 eller mere, anbefaler vi, at man beskytter sig i solen. I Danmark er det typisk i tidsrummet mellem kl. 12 & 15 fra april til september, når der er skyfrit eller kun få skyer på himlen. Man kan beskytte sig ved at følge de fire solråd: Siesta, Solhat, Solcreme, Sluk Solariet. Læs mere på www.skrunedforsolen.dk

Solcreme

Når man vælger at beskytte sig med solcreme, anbefales vandfast solcreme, faktor 15. Solcreme bør hverken være første eller eneste valg af solbeskyttelse. Brug aldrig solcreme til at forlænge tiden i solen.



Faktortallet er kun vejledende. Hvor længe en person er om at få en solskoldning afhænger af tidspunktet på dagen og året, mængden af UV-stråling, skydække og hudtype. Desuden har det betydning, hvor meget solcreme man smører sig med, samt om huden er i kontakt med vand, sand, sved eller tøj (2).

For at nedsætte risikoen for at få kræft i huden og ældning af huden, bør solcremer både beskytte mod UVA- og UVB-stråling (4).

EU har henstillet til producenterne af solcreme, at produkterne fra 2008 bør mærkes i forskellige kategorier afhængig af, hvor godt de beskytter. Mærkningen skal følge nedenstående skema. Endvidere skal produkterne også beskytte mod UVA-stråling svarende til mindst en tredjedel af UVB-beskyttelsen.

Kategori	Lav beskyttelse		Mellem beskyttelse			Høj beskyttelse		Meget høj beskyttelse
Solbeskyttelsesfaktor (SPF)	6	10	15	20	25	30	50	50+

Hvor meget solcreme?

Hvis en solcreme skal være effektiv, skal den bruges i rigelige mængder og smøres let ind i huden ca. 20 minutter inden ophold i solen. Solcremen bør være et supplement til andre former for beskyttelse som skygge og tøj.

Undersøgelsen "Danskernes Solvaner 2004" viser, at ca. 65 % af alle danskere ikke ved, hvor meget solcreme, man skal bruge for at opnå den angivne beskyttelsesfaktor (5). Typisk smøres med ¼ af den anbefalede mængde. Hvis man ikke bruger nok solcreme, reduceres solcremens virkning. En SPF 16 beskytter med SPF 2, hvis der smøres med 1/4 af den anbefalede mængde (6).

For at opnå den beskyttelse som står på flasken, skal en voksen bruge 40 ml solcreme til at dække hele kroppen. Børn skal bruge cirka det halve. En flaske med 200 ml solcreme rækker altså kun til en enkelt dag på stranden for en hel familie.

En god tommelfingerregel er: En god håndfuld solcreme til én krop. Eller for de voksne: 1 teskefuld pr. arm og ben, 1 teskefuld til kroppens forside og 1 til bagsiden - samt 1 til ansigt, nakke og ører.

Er de dyre cremer bedre end de billige?

Enhver solcreme med både UVA- og UVB-beskyttelse og faktor 15 eller højere vil give god beskyttelse, hvis den anvendes rigtigt og i de angivne mængder, uanset hvad prisen er.

Holdbarheden af solcreme

Hvis solcremer opbevares ved stuetemperatur, er holdbarheden typisk to til tre år i uåbnet tilstand, og typisk 12 måneder efter åbning. Hvis solcreme udsættes for høj varme - fx i handskerummet i en varm bil eller i solen på stranden - vil produktet miste sin virkning med tiden. Hvis solcremen er blevet beskidt, skifter farve eller lugter, skal den smides ud (7).

Referencer

- (1) Sambandan DR and Ratner D: Sunscreens: An overview and update. J.Am.Acad.Dermatol.2011;64(4):748-758.
- (2) Lautenschlager S, Wulf HC, Pittelkow MR, Photoprotection. The Lancet Vol 370; 228-537, 2007.
- (3) Lodén M et al: Sunscreen use: controversies, challenges and regulatory aspects. Br J Dermatol 2011; 165:255-262
- (4) Exposure to Artificial UV Radiation and Skin Cancer. IARC- International Agency for Research on Cancer; 2006. Report No.: 1.
- (5) Danskernes Solvaner 2004, Sundhedsstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse, 2005
- (6) Farschou A, Wulf HC, The Relation Between Sun Protection Factor and Amount of Sunscreen Applied In Vivo. Br. J Dermatology, 2007;156:716-719
- (7) Jemec GBE, Renneberg J, Wulf HC, Microbiology of Sunscreens in Use, Dermatosen 45: 275-277, 1997