

## Beskyt dig i solen

Det er dejligt, når solen skinner og det er sommer. De fleste vil gerne være udendørs og nyde varmen og lyset. Men for meget sol kan give hudkræft, herunder den farlige modermærkekræft som hvert år rammer flere end 800 danskere. Der er derfor god grund til at beskytte sig i solen.

### Det gør du ved at følge solrådene:

1. Undgå middagssolen mellem kl. 12 og 15
2. Søg skygge
3. Brug hat og tag let tøj på
4. Brug solcreme

At undgå middagssolen, opholde dig i skyggen og tage hat og tøj på er de bedste og sikreste råd. Hvis solens stråler alligevel når dig, så er solcreme et fornuftigt valg.

### Er det sikkert at bruge solcreme?

Måske har du hørt, at nogle solcremer kan indeholde hormonforstyrrende stoffer. Du kan imidlertid trygt købe og bruge solcreme, der forhandles i Danmark. Solcremer, der indeholder det stof der er under mistanke, sælges – ifølge Miljøstyrelsens oplysninger – ikke længere i Danmark.

## Det gode ved solcreme

Solcreme forebygger skoldning. Solskoldninger – særligt i barndommen – øger risikoen for, at man udvikler den farlige hudkræft. Hvis valget står mellem skygge, tøj og solcreme, så er tøjet og skyggen bedst. Men står valget mellem at være ubeskyttet i solen eller at bruge solcreme, så er solcreme det bedste valg. Men husk: De tre første solråd er de sikreste.

## Det dårlige ved solcreme

Når du bruger solcreme, er det let at tro, at du så kan opholde dig længere tid i solen end ellers. Men det er altid bedst at være så kort tid som muligt i solen. Ved at være der længe, øger du risikoen for at få hudkræft, også selvom du undgår at blive skoldet. Solcreme bør bruges til at nedsætte risikoen for solskoldning – og ikke til at være længere tid i solen.

## Når du bruger solcreme

Det vigtigste er, hvor godt solcremen stopper solens UV-stråler. Solcreme med faktor 15 er tilstrækkelig for langt de fleste danskere.

For at opnå den beskyttelse som faktortallet angiver, er det nødvendigt at bruge rigeligt med solcreme: Voksne skal bruge en stor håndfuld for at dække hele kroppen (30-40 ml) – dvs. en flaske med 200 ml rækker kun til 5-6 indsmøringer. Mange bruger kun omkring 25% af den mængde solcreme, der skal til for at opnå den faktor, som står på flasken.

Vær opmærksom på, at solcremer med meget høje faktortalter lover bedre beskyttelse, end de i virkeligheden yder. Fx stopper en faktor 50 faktisk kun 2% flere UV-stråler end faktor 25. En god løsning for langt de fleste er derfor at bruge rigelig solcreme med faktor 15 dér, hvor huden ikke er dækket af tøj.

Solcreme skal altid bruges forebyggende, dvs. man skal smøre sig ind hjemmefra, eller så snart man kommer ud i solen. Afhængig af hudtype, tid og sted kan det være nødvendigt at smøre sig ind en ekstra gang. Vent aldrig med at smøre dig ind til du er ved at blive rød – så er skaden allerede sket.

## Holdbarhed

Solcreme kan holde mindst 2½ år, med mindre der står en udløbsdato på flasken. Undgå at der kommer snavs ned i solcremen, og læg den ikke i direkte sol. Brug ikke solcreme, der lugter dårligt.

## Hvor længe kan du tåle solen?

Det afhænger af mange ting:

- din hudtype (hvor solfølsom du er)
- tid på dagen
- årstiden
- hvor på kloden du befinder dig.

På [www.solen.dk](http://www.solen.dk) kan du få hjælp til at beregne, hvor solfølsom du er, og hvor længe du højst kan opholde dig i solen. ►



# BESKYT DIG I SOLEN

## Selvbrunende creme

Der findes cremer som giver huden farve, uden du har opholdt dig i solen.

Denne farve – som typisk holder op til 1-2 uger – beskytter ikke mod solens UV-stråler. Man kan altså ikke være længere tid i solen, fordi man har brugt selvbruner.

## Solarier

Den kunstige sol i solarier kan give forbrændinger og øger under alle omstændigheder den mængde stråling, man udsættes for gennem livet. Jo mere stråling du udsætter din hud for, jo større er risikoen for at få hudkræft. Derfor kan det ikke anbefales at gå i solarium.

## Få mere at vide

[www.mst.dk/presse/sol](http://www.mst.dk/presse/sol)

[www.cancer.dk/sol](http://www.cancer.dk/sol)

[www.solen.dk](http://www.solen.dk)

[www.sundhedsstyrelsen.dk](http://www.sundhedsstyrelsen.dk)

– eller få folderen *Beskyt børnene i solen* på apoteket.



Text og copyright: Miljøstyrelsen, Sundhedsstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse, maj 2002. Design og produktion: Rumfang. Oplag: 200.000.



Kræftens Bekæmpelse

Sundhedsstyrelsen

Miljøstyrelsen  
Miljøministeriet