

Welke kleding beschermt tegen de zon?

Beschermende kleding tegen de zon

Uv-straling wordt door textiel gedeeltelijk weerkaatst, opgeslorpt of doorgelaten. Mensen denken vaak dat een gewoon T-shirt dragen volstaat als UV-bescherming, maar dat klopt niet.

Veel hangt af van het soort textiel, het materiaal, de kleur, de eventuele schade of de vochtigheid van de stof. Die bepalen grotendeels of een kledingstuk veel UV licht doorlaat waardoor de huid kan verbranden, of dat het UV licht wordt geabsorbeerd of gereflecteerd.

- Hoe **dichter** een stof **geweven** is, hoe beter ze beschermt.
 - Een dunne, lichte stof (bijvoorbeeld een katoenen T-shirt of een zijden bloes) heeft normaal een beschermingsfactor van SPF 2 tot 10.
 - Bij een dicht geweven katoenen T-shirt kan dat oplopen tot SPF 20, wat bijna vergelijkbaar is met een correct aangebrachte zonnecrème (SPF tot 30).
 - Een jeansbroek blokkeert het UV-licht bijna volledig.
- Wilt u zelf checken of uw T-shirt veel UV doorlaat, hou het dan even tegen het licht en kijk of het fel doorschijnt. Hoe doorzichtiger, hoe minder protectie.

De beschermingsfactor is een indicatie voor hoe lang de kleding bescherming biedt tegen de zon. Stel dat u met een onbeschermd huid 10 minuten in de zon kan zijn zonder zonnebrand op te lopen. Dan kan kleding met beschermingsfactor 20 u ongeveer 20 x 10 minuten beschermen.

- **Kunststoffen** zoals lycra, nylon, polyester en acrylic absorberen en beschermen veel beter dan gebleekt katoen.
- **Blinkende semi-synthetische stoffen** (bv. rayon maar ook zijde) reflecteren meer dan matte stoffen zoals linnen die het UV-licht eerder absorberen dan reflecteren.
- **Donkere kleuren** bieden een betere uv-bescherming dan lichte kleuren, maar absorberen ook meer infraroodstraling en zichtbaar licht. Ze worden echter warmer en zijn daardoor minder comfortabel in de zon.
- Ook **felle kleuren** zoals fel geel of fel rood absorberen relatief veel UV-licht, veel meer dan pastelkleuren of dan wit.
- **Nieuwe kleding beschermt vaak minder** dan kleding die al een paar keer gewassen is en daardoor een beetje gekrompen is, waardoor de holten in het weefsel kleiner zijn geworden. Dat geldt zeker voor katoen.
- **Natte kleding laat uv-stralen gemakkelijker door en biedt dus minder bescherming** dan droge kleding. Een nat kledingstuk verliest meer dan 50 % van zijn bescherming. Een natte katoenen T-shirt biedt dus nog nauwelijks bescherming.
- **Losse kleding beschermt beter** dan strakke, spannende kleding omdat bij de die laatste de gaten in het weefsel groter wordt.

Er bestaat ook **UV-beschermende kleding** die geïmpregneerd is met een UV-werend product en/of die op een specifieke manier zijn geweven. Volgens Europese normen is een kledingstuk met een UPF hoger dan 30 'uv-beschermende kleding', materiaal met een UPF hoger dan 40 is 'uv-ondoorlaatbaar'. Kledingstukken die aan de Europese standaard voor UV-werende kledij voldoen, bevatten de code EN 13758-2 40+

- Er bestaan ook producten op basis van Tinosorb (een stof die aan veel zonnecrèmes wordt toegevoegd) waarmee u zelf uw **kleren kunt wassen om de zonbescherming** te verhogen.
- Wie op zeker wil spelen, **smeert best ook de schouders in onder zijn shirt**. Die staan immers het meest bloot aan UV-straling.

Bronnen: www.euromelanoma.org en www.skincancer.org/prevention/sun-protection/clothing/protection. April 2017 - bewerking door Centrum Werk Gezondheid van online artikel 'Euromelanoma. Welke kleding beschermt tegen de zon?' op www.gezondheid.be, 18 april 2017.

Meer informatie over buitenwerken en huidkanker: www.centrumwerkgezondheid.nl/tools