

Bliv klogere på din solcreme og solbeskyttelse

Det er svært at gennemskue, hvor godt en solcreme egentlig beskytter dig. Få mere at vide her, og stil gerne dine spørgsmål om solcreme på *ditapotek*.

En solcreme beskytter din hud ved at filtrere en del af solens UV-stråler bort med et kemisk eller fysisk filter – eller med en kombination af disse. Et kemisk filter trænger ind i huden, hvor det absorberer og derved stopper solens stråler. Et fysisk filter lægger sig som et lag oven på din hud, hvor det reflekterer strålerne væk. En solcreme vil aldrig kunne give dig 100 % beskyttelse mod solen. Lidt af strålingen vil altid trænge igennem til din hud.

Jo højere beskyttelse du ønsker, des højere faktor skal du vælge. Som tommelfingerregel kan du regne med, at en faktor 15 stopper omkring 93 % af solens stråler, faktor 25 omkring 96 % og faktor

50 omkring 98 % af solens stråler. Men vær opmærksom på, at en solcremes faktor kun angiver beskyttelsen mod UVB-stråler. Vil du beskytte dig mod UVA, så hold øje med om der er et lille 'UVA'-mærke

på emballagen. Mærket betyder, at solcremen har en UVA-faktor der svarer til 1/3 UVB-faktoren. En faktor 15 har således en UVA-faktor på 5, mens en faktor 50+ har en UVA-faktor på op til 20. Tænk især på beskyttelsen mod UVA, hvis du lider af solexem eller gerne vil undgå aldring af huden. UVA-stråler trænger dybt ned i huden og anretter skader på dine hudceller og er samtidig

"For at opnå den beskyttelse, der er angivet på din solcreme, skal du bruge en stor håndfuld solcreme til din krop."

Kategorier af beskyttelse

- Lav beskyttelse SPF 6-10
- Mellem beskyttelse SPF 15-25
- Høj beskyttelse SPF 30-50
- Meget høj beskyttelse SPF 50+

SPF står for Sun Protection Factor (solbeskyttelsesfaktor).

den stråling, der hyppigst fører til solexem. Bemærk, at der er forskel på, hvor lang tid solfiltrene i en solcreme er virksomme. Hvis du vælger en solcreme med fotostabile solfiltre, så nedbrydes de ikke i solen og beskytter dig derfor bedre.

For at opnå den beskyttelse, der er angivet på din solcreme, skal du bruge en stor håndfuld solcreme til din krop (30-40 ml), mens et barn skal smøres i en lille håndfuld (20 ml). Bruger du for eksempel kun halvdelen af den anbefalede mængde, vil din faktor blive op til tre gange lavere. Husk også at gentage påføringen efter badning.



Spørg bare os

En solcreme, der er mærket 'UVA' skal have en UVA-faktor, der svarer til en tredjedel af den faktor, der er angivet på solcremen.

Står der faktor 30 på din solcreme, så er beskyttelsen mod UVB lig med faktor 30, mens beskyttelsen mod UVA som minimum er lig med faktor 10. Nogle solcremer har dog en UVA-faktor, der svarer til helt op til det halve af UVB-faktoren. Spørg på *ditapotek* hvilke solcremer, der beskytter ekstra godt mod UVA.