

## **HUIDKANKERPREVENTIE EN VITAMINE D.**

De Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie (NVDV) ziet het aantal gevallen van huidkanker jaarlijks toenemen en ziet het als haar taak bij te dragen aan de preventie daarvan.

Huidkanker is inmiddels de meest voorkomende vorm van kanker bij blanke Nederlanders. De aandoening komt veel minder vaak voor bij mensen met een licht gepigmenteerd huidtype en is zelfs een zeldzaamheid bij mensen met een donker huidtype (negroïde huidtypes). Dat maakt dat adviezen over Huidkankerpreventie vooral gericht zijn op blanke mensen en hun kinderen, plus mensen met een verhoogd risico op huidkanker (zoals transplantatiepatiënten). Voor mensen met een donker huidtype gelden de adviezen voor huidkankerpreventie dus NIET.

Huidkanker wordt voornamelijk veroorzaakt door blootstelling aan Ultraviolette (UV) Straling (UV straling zit in zonlicht en in zonnebanken). Vanaf de jaren '70 van de vorige eeuw hebben we meer vrije tijd gekregen en gaan we in die tijd met zijn allen veel vaker naar zonnige streken op vakantie. En zo krijgen we gedurende ons leven veel meer UV-stralen op onze huid dan onze voorouders. Vanaf de jaren '80 van vorige eeuw neemt het aantal gevallen van huidkanker dan ook fors toe. Daarvoor was huidkanker in Nederland een veel zeldzamere aandoening, simpelweg omdat mensen met een licht huidtype niet overmatig in de zon kwamen (er is in Nederland niet zo veel zon). Doordat meer en meer Nederlanders in staat zijn om de zon op te zoeken en dit ook jaarlijks (soms zelfs meerdere keren per jaar) doen en ook nog eens al op jonge leeftijd, stellen we onze huid aan veel meer zon bloot dan onze voorouders. Daar komt bij dat we steeds ouder worden. Besef dat huidkanker vooral het gevolg is van jarenlange, intensieve blootstelling aan zonlicht

De NVDV stelt dat UV-bescherming bij mensen die meer dan gemiddeld in de zon komen, noodzakelijk is om de kans op huidkanker te verminderen. Deze stellingname komt overeen met die van internationale wetenschappelijke partners. Huidkanker komt jaarlijks zo'n 100.000 keer in Nederland voor. Dit is veel meer dan de 40.000 huidtumoren die het Koningin Wilhelmina Fonds (KWF) meldt. Helaas bestaat er (nog) geen goede registratie van alle huidtumoren. Dat verklaart het verschil tussen die opgegeven aantallen. Jaarlijks komen in Nederland meer dan 4000 melanomen voor (deze ernstige tumoren worden geregistreerd). Daarnaast komen zogenaamde non-melanoma huidtumoren veel vaker voor. Deze worden echter lang niet allemaal geregistreerd (en zeker niet als iemand er meerdere heeft). De verhouding basaalcelcarcinoom:melanoom is wereldwijd ongeveer 20:1. Wij hebben geen aanwijzing dat de verhouding in Nederland anders is. Dat betekent dat jaarlijks 80.000 gevallen van het basaalcelcarcinoom zeker geen overschatting is. Voor het aantal plaveiselcelcarcinomen is een verhouding 1:4 ten opzichte van het basaalcelcarcinoom. Ook die worden niet geregistreerd. Dat betekent dat jaarlijks zo'n 15.000 plaveiselcelcarcinomen voorkomen.

### **Huidkanker is bepaald niet onschuldig**

Huidkanker wordt vaak afgedaan als een relatief onschuldige vorm van kanker. Voor het melanoom en het plaveiselcelcarcinoom is dat apert onjuist. Voor het basaalcelcarcinoom geldt dat wel, in zoverre dat deze vorm van kanker niet uitzaait. Het woord 'onschuldig' is in dit opzicht echter misleidend. Aan een basaalcelcarcinoom gaat men weliswaar niet dood (uitzonderingen daargelaten), maar het kan door de ongebreidelde groei door weefsels heen tot ernstige verminkingen aanleiding zijn, vooral in het gezicht. Als het op een ongunstige plek zit (ooghoek, neus bijvoorbeeld) en als het bovendien een meer agressieve vorm betreft (sprieterig groeipatroon), kan iemand daardoor soms een oog of deel van de neus kwijtraken. Vooral als het net iets te lang is blijven zitten.

## **UV-straling en huidkanker?**

Zoals gezegd, is huidkanker echt een ziekte van voornamelijk mensen met een licht huidtype. Huidkanker ontstaat doordat gedurende het leven de huid teveel UV-straling krijgt. UV-straling veroorzaakt DNA-schade in de huidcellen, hetgeen kan leiden tot mutaties en uiteindelijk huidkanker (zowel melanomen als non-melanoma huidtumoren). De ontwikkeling van huidkanker is een proces van (tientallen) jaren. Over het algemeen is duidelijk: UV-bescherming is op jonge leeftijd het meest zinvol. Zonverbranding op jonge leeftijd is geassocieerd met alle vormen van huidkanker. Verbranding dient ook op volwassen leeftijd voorkomen te worden. Ook het langdurig blootstellen aan zonlicht heeft een duidelijke relatie met diverse vormen van huidkanker.

Daarnaast is het gebruik van de zonnebank inmiddels door de WHO (2009) aangemeld als kankerverwekkend. De NVDV ontraadt daarom het gebruik van zonnebanken.

## **Moet ik altijd zonbescherming toepassen?**

Nee, dit hangt af van uw persoonlijke omstandigheden/activiteiten. Hierbij speelt allereerst het huidtype een grote rol. Zo hoeft iemand met een donker huidtype in Nederland eigenlijk nooit zonbescherming toe te passen. Voor iemand met een zeer licht huidtype (en vooral ook kinderen met een licht huidtype) kan het in het voorjaar in Nederland al nodig zijn om zonbescherming toe te passen. Denk bijvoorbeeld aan een sportdag op een dag waarbij een wolkeloze hemel wordt voorspeld en men uren in de zon sport. Het merendeel van de mensen met een licht huidtype zal echter gedurende het voorjaar en het najaar in Nederland geen zonbescherming nodig hebben (omdat de zonblootstelling kort is). Voor de zomerperiode geldt dat mensen met een licht huidtype (huidtype 1-3) UV-bescherming moeten afstemmen op hun activiteiten. Bij een vakantie naar een zonniger land dan Nederland, zal zonbescherming snel nodig zijn. Zeker gedurende de echte zonzakanties (maar ook bij zonnige ski-vakanties; stadsreizen naar zonnige steden) is zonbescherming voor de lichte huidtypes (en kinderen met lichte huidtypes) noodzakelijk.

## **Hoe zit het met de “gezonde” kant van de zon: Vitamine D?**

Vitamine D is noodzakelijk om gezond te blijven en wordt gemaakt in de huid onder invloed van zonlicht. Het komt ook voor in bepaalde voeding (zoals diverse vette vissoorten, boter, melkproducten, etc). Daarnaast is het beschikbaar als voedingssupplement en wordt het onder andere geadviseerd voor baby's die moedermelk krijgen en voor moeders die borstvoeding geven.

Vitamine D staat momenteel erg in de belangstelling. Er is nog veel onduidelijk over welke mensen een risico lopen op een vitamine D tekort. Temeer omdat vitamine D zowel via de voeding als via zonlicht aangemaakt wordt. Het lijkt aannemelijk dat vooral mensen met een donker huidtype in Nederland een risico lopen op een vitamine D tekort ten gevolge van een relatief tekort aan zonlichtblootstelling. Hun donkere huid houdt immers veel zonlicht tegen. Voor mensen met een licht huidtype is een korte blootstelling aan zonlicht van dagelijks ongeveer 15 minuten (zie KWF rapport ) genoeg voor de aanmaak van voldoende vitamine D. Voor mensen met een donkerder huidtype (en hun kinderen) is dat waarschijnlijk te weinig.

Ouderen (> 80 jaar) lopen door hun vaak spaarzame voeding een groter risico op vitamine D tekort. Als zij bovendien dan ook nog weinig buiten de deur komen, is die kans extra groot. Daar komt bij dat zij een dunnere huid hebben die minder vitamine D kan aanmaken en dat zij hun huid grotendeels bedekken. Voor hen geldt bovendien dat zonbescherming niet echt zinvol meer is (immers de kans dat op oudere leeftijd ontstane huidmutaties zich nog kunnen ontwikkelen tot huidkanker, is klein).

Er is echter nog heel veel onduidelijk over vitamine D, de gevolgen van een vitamine D tekort en welke mensen nu precies een risico hierop hebben. De NVDV deelt dan ook de mening van internationale dermatologen ten aanzien van huidkanker en vitamine D: mensen met een licht huidtype zouden er goed aan doen hun huid optimaal te beschermen tegen (overmatig) zonlicht. Een dagelijks kortdurend (ongeveer 15 minuten) blootstellen van gezicht/handen aan zonlicht kan een tekort aan vitamine D bij hen voorkomen. Er is hierbij een verschil tussen zonblootstelling en zonnebaden. Mensen met een donker huidtype en/of mensen die nauwelijks buiten komen (of hun huid nagenoeg volledig met kleding bedekken), lopen mogelijk een risico op vitamine D-deficiëntie. De NVDV adviseert deze mensen om een vitamine D-voedingssupplement (vitamine D tabletje/druppels) te gebruiken.

Belangrijke websites:

[www.KWF.nl](http://www.KWF.nl)

[www.melanoom.nl](http://www.melanoom.nl)

[www.skincancer.org](http://www.skincancer.org)

[www.checkjevlekje.nl](http://www.checkjevlekje.nl)

Zo zon je verstandig:

- Geniet van de zon, maar voorkom te veel blootstelling aan zon en verbranding.
- Laat de huid voorzichtig wennen aan de zon.
- Bescherm uw huid: denk aan beschermende kleding, een zonnehoed en een zonnebril met UV-werende glazen.
- Smeer onbedekte huid royaal in met een anti-zonnebrandmiddel met een voor u geschikte beschermingsfactor.
- Herhaal het insmeren elke twee uur, of vaker bij sterke transpiratie of na het zwemmen en afdrogen.
- Ga niet onbeschermd in de volle zon tussen 12 en 15 uur, zoek dan liever de schaduw op.
- Vermijd de zonnebank.
- Vermijd de zon (en zeker de zonnebank) als de huid vreemd reageert met bijvoorbeeld uitslag, jeuk of snelle verbranding. Raadpleeg zo nodig een arts.
- Bij sommige huidandoeningen helpt UV-straling, bij andere juist niet. Vraag advies aan een huidarts.
- Let op de sterkte van de zon – de zonkracht. Hoe sterker de zonkracht, hoe groter de kans op verbranding.
- Kinderen/ Jongeren en zon: Een jonge huid is het extra waard om zuinig op te zijn.