

Help, de zon schijnt!

Alles over zonneallergie

Bijna iedereen houdt van de zon, maar je kunt er ook allergisch voor zijn. Sommige mensen krijgen van zonlicht jeukende rode uitslag. Is daar iets aan te doen?

Tekst: Arnoud Kluiters | Fotografie: Getty Images

Niet alleen voelt het aangenaam om je te laten verwarmen door de zon, zonlicht is ook goed voor je lichaam. Het bestaat onder meer uit UVB-licht, belangrijk voor de aanmaak van vitamine D. Deze vitamine is nodig voor sterke en gezonde botten, tanden en spieren, hij verlaagt het risico op darmkanker en verhoogt je weerstand.

Ineens allergisch

Feiko Rijken is dermatoloog in het UMC Utrecht, waar hij werkt op een speciale lichtafdeling. Hier

begeleidt hij patiënten met een overgevoeligheid voor licht. Ook hij erkent de positieve effecten van zonlicht, maar waarschuwt tegelijkertijd voor de nadelige. Bekend is vooral de verbrande huid, iedereen heeft daar weleens mee te maken gehad. Als je te lang en onvoldoende beschermd in de zon of onder de zonnebank verblijft, wordt je huid rood, heet en pijnlijk. Soms kunnen er zelfs blaren ontstaan.

Minder mensen weten dat blootstelling aan de zon ook kan leiden tot zonneallergie, zelfs wanneer je dat aangename zonlicht voorheen altijd goed kon verdragen kon. De bekendste en meeste voorkomende vorm is PLE, polymorfe lichtruptie, ook wel PMLE of CPLD genoemd. De hierbij behorende klachten ontstaan in de meeste gevallen 24 tot 48 uur na de blootstelling aan zonlicht. Met name op en rondom de borst, de schouders en bovenarmen kan jeukende, rode huiduitslag verschijnen. Iedereen kan PLE krijgen maar vrouwen hebben er vaker mee te maken dan mannen. Een verklaring

Blootstelling aan de zon kan leiden tot zonneallergie, zelfs als je het licht eerst wel verdroeg



hiervoor hebben wetenschappers nog niet. Rijken: “Wel weten we dat het huidtype een rol speelt. Met een lichte huid loop je meer risico op zonneallergie én op verbranden dan als je huid donkerder is.” PLE komt dan ook vooral voor in streken met relatief weinig en vooral met onregelmatig zonlicht. Richting de Noord- en Zuidpool blijken meer mensen de allergie te hebben, richting de evenaar minder. “In streken waar de zon intensiever en continu schijnt, bouwen mensen een natuurlijke gewenning op. Verhuizen zij richting de polen, dan zie je dat de kans toeneemt dat ook zij last krijgen van zonneallergie.”

Onbekende oorzaak

Het is bekend dat een overgevoeligheid voor UV-licht PLE veroorzaakt. Nog onbekend is wat er daarbij op microniveau in het lichaam gebeurt. “Een theorie is dat er een specifiek stofje vrijkomt bij blootstelling aan UV-licht”, zegt Rijken. “Dat bindt zich aan bepaalde eiwitten in de huid, waarna er een ontsteking ontstaat. Welk stofje dit is? In welke mate iemand hierop reageert? We weten het niet.” Een tweede theorie: “Normaal gesproken onderdrukt zonlicht het afweersysteem in de huid.

“Met een lichte huid loop je meer risico op zonneallergie én op verbranden”

Bij mensen met PLE is dit beschermingssysteem verzwakt en reageert de huid op zonlicht met een ontstekingsreactie. Wat de gedachtegang verder ook is, de wetenschappers zoeken nog naar antwoorden.”

Drie andere factoren kunnen eveneens tot een lichtreactie in de huid leiden. Sommige medicijnen maken de huid gevoelig, zoals antibiotica, bloeddrukverlagende middelen, bepaalde ontstekingsremmers en hartmedicatie. “Slik je deze en stel je je gezicht, onderarmen en/of de rug van je handen bloot aan zonlicht, dan kan dit een toxische reactie veroorzaken.” Hetzelfde kan gebeuren als je overmatig in aanraking komt met bepaalde planten, zoals berenklauw, wijnruit en citrusvruchten zoals limoen en citroen.

Sommige medicijnen en planten kunnen een huidreactie op licht veroorzaken

“Hier zitten psoralenen in die ook een reactie (verbranding) geven in combinatie met zonlicht.” Rijken adviseert om bij een milde huiduitslag niet meteen naar de huisarts te gaan. “Als de klachten niet hevig zijn, kijk ze dan een paar dagen aan. Veelal herstelt de huid in die periode. Intussen kun je er verkoelende en jeukstillende crème of zalf opsmeren, bijvoorbeeld vaseline of levomenthol, verkrijgbaar bij de drogist. Je kunt de huid ook koelen met een cool pack. Belangrijk is om uit de zon te blijven en de huid te bedekken.” Houden de klachten aan of heb je er (acuut) heel veel last van? “Als de huisarts vaststelt dat het om zonneallergie gaat, kan aanvullend een hormoonpreparaat worden voorgeschreven. Dit dempt de huiduitslag en de jeukklachten. Soms kan een antihistaminicum ook helpen tegen de jeuk.”

PLE & CO.

De bekendste en meest voorkomende vorm van zonneallergie is polymorfe lichteruptie (PLE). Soms wordt zonneallergie ook chronische polymorfe lichtdermatose (CPLD) genoemd. Het woord polymorf geeft aan dat er verschillende variaties bestaan, zoals roodheid van de huid, bultjes, blaasjes en een schilferende huid. Chronisch houdt in dat de allergie in het algemeen niet overgaat.

Kwestie van wennen

Een beproefde aanpak van zonneallergie is gewenning. Dermatoloog Rijken: “Dit is dé manier om de klachten te bestrijden. Door je huid langzaam te laten wennen aan zonlicht, wordt deze iets dikker. Ook wordt pigment aangemaakt dat de huid tegen het UV-licht beschermt. Feit is dat dit ondersteunt, al weten wetenschappers ook in dit geval niet exact wat de onderliggende verklaring is.”

Lichtallergie duikt met name op in de loop van het voorjaar of vroeg in de zomer. “Na een winter vol verzwakt zonlicht en onregelmatige blootstelling aan de zon heeft de huid tijd nodig om te wennen aan intensiever zonlicht.”

In de loop van de zomer worden de allergische klachten minder, dan is de huid gewend aan zon. In de herfst en winter verdwijnen de klachten. Daarna start de cyclus opnieuw.

Per jaar kunnen de klachten in sterkte wisselen. Bij sommige mensen blijven ze – chronisch – aanhouden, maar bij de meeste mensen verdwijnt de allergie na verloop van jaren spontaan.

Is de overgevoeligheid voor licht echt ernstig en hebben patiënten geen baat bij gewenning, dan kan lichtgewenning in een zorgcentrum of ziekenhuis soms helpen. Volgens hetzelfde principe wordt de huid dan stapsgewijs met een speciale UVB-lamp belicht om deze weer langzaam aan het licht te laten wennen. Rijken: “Als dermatoloog zal ik nooit adviseren om een (voor consumenten bedoelde) zonnebank te gebruiken. Verder is het goed om te weten dat een standaard zonnebank niet geschikt is voor zogeheten lichtgewenning.”

De slogan ‘weten, kleren, smeren’ kan helpen om verbranding en allergie te voorkomen. Weer de zon als de zonkracht op z'n sterkst is, met name de uren rond het middaguur. Kleding en een hoofddeksel beschermen de huid. Ten slotte: smeer de plekken waar je geen kleding draagt in met zonnebrandmiddel.

6x Huidtype

- 1. Lichte huid, meestal met sproeten.** Deze mensen hebben vaak rood of lichtblond haar. Hun huid verbrandt altijd in de zon en wordt niet bruin.
- 2. Lichte huid.** Deze mensen hebben vaak blond haar en grijze, groene of blauwe ogen. Hun huid verbrandt meestal in de zon en wordt maar een beetje bruin.
- 3. Iets getinte huid.** Deze mensen hebben donkerblond of bruin haar en vrij donkere ogen. Hun huid verbrandt minder snel in de zon en wordt bruin.
- 4. Huid is iets meer getint.** Deze mensen hebben donker haar en donkere ogen. Hun huid verbrandt zelden en bruint flink.
- 5. Huid is donkergetint of bruingeel.** Deze mensen hebben zwart haar en donkere ogen. Hun huid verbrandt bijna nooit in de zon en wordt diepbruin.
- 6. Huid is zeer donkerbruin of bijna zwart.** Deze mensen hebben een natuurlijke bescherming tegen zonverbranding.

“Een standaard zonnebank is niet geschikt voor zogeheten lichtgewenning”



Wat zit er in zonlicht?

Zonlicht bestaat onder meer uit infrarood licht (dat aanvoelt als warmte), zichtbaar licht en ultraviolet licht (UV-licht). Dat laatste is voor meer dan 95 procent UVA- en voor een klein deel UVB-licht.

UVA dringt diep in de huid door. Dit mag dan cosmetisch gezien kortdurende voordelen bieden (bruinmakend effect, de huid verbrandt niet), inmiddels is bekend dat te vaak en te lang zonnebanken leidt tot veroudering van de huid, rimpelvorming en huidkanker. Een handig ezelsbruggetje: de A staat voor *aging*, Engels voor veroudering. Besef daarbij dat in zonnebanken slechts maximaal 1 procent UVB zit. Zonnebanken zijn niet geschikt om gewenning op te bouwen.

UVB dringt alleen door in de bovenste laag van de huid (de opperhuid) en zorgt ervoor dat die dikker wordt. Hierdoor worden de onderste lagen beschermd. UVB heeft als nadeel dat je erdoor kunt verbranden. Ezelsbruggetje: de B staat voor *burning*, Engels voor verbranding. Ander minpunt: te veel blootstelling aan UVB leidt tot DNA-schade en huidkanker.