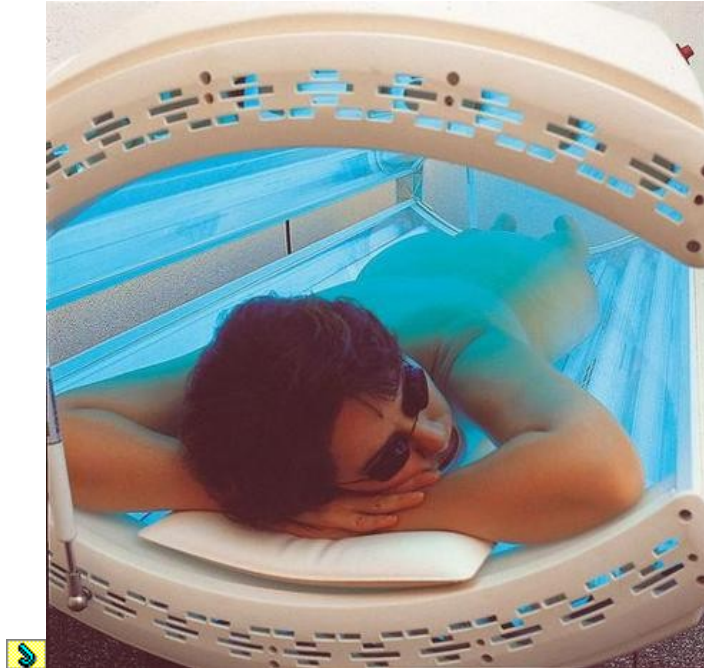


"Zonnen helpt tegen kanker"



De Britse, vooraanstaande kankerspecialist Tim Oliver, raadt iedereen aan te zonnen, zelfs onder de zonnebank. Vitamine D zou het risico op enkele kankers tot 40 procent kunnen verkleinen. Omdat die vitamine ook in zonlicht zit, is zonnen noodzakelijk. Belgische dermatologen reageren in 'Het Laatste Nieuws' dat vitamine D ook op een veiligere manier kan genomen worden.

Voordelen

Professor Tim Oliver zorgt met zijn uitspraak voor verbaasde reacties. Doorgaans wordt gezegd weinig of niet in de zon te blijven op gevaar van huidkanker. Oliver ziet het anders, hij gelooft dat de zon meer voor- dan nadelen kent. Het lichaam zet zonlicht om in vitamine D, optimaal voor onze botten en onze immuniteit.

Onderzoek

In landen met de meeste zonschijn zouden minder prostaat-, borst- en darmkanker voorkomen. Een Amerikaans onderzoek toont zelfs aan dat vrouwen die topless zonnen tot 47% minder risico op borstkanker lopen.

Zonnebank

De arts raadt iedereen aan om drie keer per week het gezicht en de voorarmen telkens bloot te stellen aan 5 tot 10 minuten zon. Meer hoeft niet, want overdaad schaadt nog altijd. Is dit onmogelijk, bijvoorbeeld tijdens de winter, biedt de zonnebank soelaas. Om de zes weken vijf tot tien minuten onder de lamp, moeten volstaan. Hij beroept zich op een Zweedse studie die aantoonde dat er minder huidkankers voorkomen bij degenen die af en toe de zonnebank gebruiken.

Veilige manier

Dermatoloog Thomas Maselis kent de voordelen van vitamine D, maar kent veiligere middelen om de nodige hoeveelheid binnen te krijgen. Via levertraan, vette vis en andere voeding kan dit ook. "Blootstelling aan de zon moet met mate gebeuren. Na twintig minuten in de zon maakt het lichaam sowieso geen vitamine D meer aan". (IVI)

Bron: "Het Laatste Nieuws" - 3 maart 2009