



FAKTAARK SOLBESKYTTELSE FOR BØRN

-del af en serie på i alt ni faktaark

Fornuftige solvaner tidligt i livet kan reducere risikoen for solskoldninger og for hudskader og kræft i huden senere i livet. Jo oftere man udsættes for store uv-doser fra sol og solarier i barndommen, jo større er risikoen for at udvikle kræft i huden (1,2).

Skylge

Børn beskyttes bedst mod uv-stråling ved at tilbringe mindre tid i direkte sol i de timer, hvor uv-strålingen er stærkest. Det er mellem kl. 12 & 15 fra april til september. Omkring halvdelen af dagens samlede mængde uv-stråling falder i dette tidsrum. Børn bør have mulighed for – og opfordres til – at søge skylge (3).

Klæd børnene på med hat og let tøj

Tildækning af huden er den bedste beskyttelse mod uv-stråling. Når børn leger udendørs mellem kl. 12 & 15, bør de have en bredskygget hat på, der dækker hoved og ører og skylger for ansigt og nakke. Det anbefales, at børnene bærer tøj, som mindst går til knæ og albuer. Løstsiddende tøj af tætvævet stof giver den bedste beskyttelse og er køligt, når det er varmt.

Almindeligt tøj giver god beskyttelse mod solens uv-stråling. Ved særligt behov kan man købe tøj, der er fremstillet af tekstiler med indbygget UPF (UV Protection Factor) på 50 eller mere.

Brug solcreme

De steder på kroppen, som ikke er dækket af tøj, kan huden smøres med solcreme, f.eks. på ansigt og hænder, for at nedsætte risikoen for at få kræft i huden og tidlig ældning af huden (4). Brug som udgangspunkt en solcreme med mindst faktor 30. I udlandet vælges en højere faktor efter behov (se faktaark om Solferie i udlandet). Husk, at solcreme ikke forhindrer al uv-stråling i at nå huden – en lille del vil altid trænge igennem (4).

Brug rigelige mængder solcreme: Én barnekrop – én barnehåndfuld. De fleste smører mindre end halvdelen af den anbefalede mængde solcreme på. Du bliver bedre beskyttet, hvis du smører dig ind to gange med ca. 20 minutters mellemrum, før du går ud i solen. Det øger mængden af solcreme og giver færre steder, der ikke er dækket af solcreme (5,6).

Spædbørn, som ikke selv kan bevæge sig, skal holdes væk fra direkte sollys og behøver derfor ikke solcreme (7).

Undgå solcremer, der indeholder stoffet 4-MBC (4-methylbenzylidenecamphor) til børn under 12 år, da stoffet af EU er vurderet hormonforstyrrende. Fra 1. maj 2026 må ingen kosmetiske produkter på EU-markedet derfor indeholde stoffet.

Allerede i dag må svanemærkede produkter ikke indeholde 4-MBC eller andre stoffer, der er på EU's liste over potentielt hormonforstyrrende stoffer. Svanemærkede produkter til børn under 12 år må desuden ikke indeholde parfume.

Skru ned for solen mellem kl. 12 & 15

Når uv-indekset er 3 eller mere, anbefaler vi, at man beskytter sig mod solen. I Danmark er det typisk i tidsrummet mellem kl. 12 & 15 fra april til september. I den gratis app "UV-INDEKS" kan man se uv-indekset der, hvor man befinder sig. Man kan beskytte sig mod solen ved at følge de tre solråd: Skylge, Solhat/tøj og Solcreme. Derudover bør man undgå at gå i solarium (11,12).

Solbeskyttelse for børn

Det er særlig vigtigt at beskytte børn i solen. Vuggestuer, børnehaver og skoler opfordres til at udarbejde en solbeskyttelsespolitik med retningslinjer for en fornuftig adfærd i solen.



Pas på solen i daginstitutionerne

Solskoldning er en følge af at være for længe i solens uv-stråling – og er en risiko, som bør undgås. Uv-stråling er desuden en risiko i arbejdsmiljøet for f.eks. pædagoger og lærere, som undertiden opholder sig mange timer udendørs på en arbejdsdag.

Påsmøres solcreme korrekt i løbet af formiddagen, som anvist ovenfor, vil der være beskyttelse resten af dagen (8).

Vuggestuer, børnehaver og skoler bør udarbejde en solbeskyttelsespolitik, der angiver hvordan børn og medarbejdere beskyttes, når uv-indekset er 3 eller mere. Sådant en politik skal ses som en del af det generelle sikkerhedsreglement og virker bedst, hvis den er vedtaget i samarbejde mellem bestyrelse, medarbejdere, forældre og elever (9). Forslag til en solpolitik kan findes på <https://www.cancer.dk/solkampagnen/>.

Væn børnene til at lege i skyggen

Indret legepladsen, så der er skygge, f.eks. ved at

- plante træer eller sætte overdækninger eller solsejl op på områder, hvor børnene leger mest
- aktivt flytte aktiviteter ind i skyggen
- lave skyggefulde legehjørner og huler ved at fjerne lave grene fra træer og buske og hænge afdækning op

Børn med mørk hud

Børn med mørk hud har et naturligt forsvar mod solens uv-stråling, men de kan stadig blive skoldede og få hudskader. I daginstitutioner anbefaler vi, at alle børn solbeskyttes på lige fod.

Vær rollemodel for børnene

Børn lærer ved at efterligne. Hvis forældre, pædagoger og lærere beskytter sig mod solen, vil børnene omkring dem finde det naturligt at gøre det samme.

Læs Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet et ark med anbefalinger til solbeskyttelse af børnene i daginstitutioner (10).

Referencer

- (1) Balk SJ and the Council on Environmental Health, Section on Dermatology: Ultraviolet radiation: a hazard to children and adolescents. *Pediatrics*. 2011;127(3):791-817.
- (2) Oliveria SA et al.: Sun exposure and risk of melanoma. *Arch Dis Child*. 2006;91(2):131-138.
- (3) Lautenschlager S, Wulf HC, Pittelkow MR: Photoprotection. *Lancet*. 2007;370(9586):528-537.
- (4) Sambandan DR and Ratner D: Sunscreens: an overview and update. *J Am Acad Dermatol*. 2011;64(4):748-758.
- (5) Wulf HC et al.: Sunscreens used at the beach do not protect against erythema: a new definition of SPF is proposed. *Photodermatol Photoimmunol Photomed*. 1997;13(4):129-132.
- (6) Heerfordt IM, Torsnew LR, Philipsen PA, Wulf HC: Sunscreen use optimized by two consecutive applications. *PLoS One*. 2018; 13(3):e0193916.
- (7) Paller AS et al.: New insights about infant and toddler skin: implications for sun protection. *Pediatrics*. 2011;128(1):92-102.



- (8) Beyer DM et al.: Sunprotection factor persistence on human skin during a day without physical activity or ultraviolet exposure. *Photodermatol Photoimmunol Photomed.* 2010;26(1):22-27.
- (9) Sundhedsstyrelsen: Forebyggelsespakke, Solbeskyttelse. 2018. <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/Forebyggelsespakke-Solbeskyttelse>
- (10) Sundhedsstyrelsen: Om solbeskyttelse i daginstitutioner. 2019. <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2019/Hygiejne-dagtilbud/Solbeskyttelse-i-dagtilbud.ashx>
- (11) Læs mere om solrådene på www.solkampagnen.dk
- (12) Greinert R et al.: European Code against Cancer 4th Edition: Ultraviolet radiation and cancer. *Cancer Epidemiol.* 2015;39 Suppl 1:75-83.