



FAKTAARK SOLCREME

-del af en serie på i alt ni faktaark

Den bedste måde at beskytte huden mod solens uv-stråling er at tilbringe mindre tid i direkte sol, især når uv-strålingen er stærkest. Udendørs beskytter man sig bedst ved at søge skygge og bruge knæ- og albuelang beklædning, bredskygget hat og solbriller. Solcreme med mindst faktor 30 anbefales til de dele af kroppen, som ikke er dækket af tøj (1). Solcreme bør bruges i rigelige mængder og fordeles grundigt på huden ca. 20 minutter inden ophold i solen.

Hvordan virker solcreme?

Solcreme virker ved at bortfiltrere en del af uv-strålingen - enten ved at absorbere eller reflektere strålingen. Solcreme kan ikke give 100 % beskyttelse mod solen, idet en mindre del af strålingen altid trænger ind i huden (2,3). De stoffer, der beskytter mod uv-stråling i solcremer, kaldes uv-filtre.

Hvilken type solcreme?

Solbeskyttelsesprodukter kan fås i mange varianter; creme, lotion eller gel - alle virker lige godt (3). Faktor 30 er god til de fleste danskere uanset alder, både når man er i Danmark og udlandet. Hvis man har meget sart eller lys hud eller rejser til lande tættere på ækvator, kan man bruge højere faktor end 30.

Alkoholbaserede solcremer tørrer hurtigere end en lotion eller creme - til gengæld kan alkoholen irritere følsom hud. Vi fraråder brug af sollotion i sprayform, da det kan være svært at dosere i korrekte mængder.

Ikke alle solcremer har samme indholdsstoffer. Reagerer huden på en solcreme, så tal med apoteket eller lægen for at finde en med andre indholdsstoffer.

Stoffet 4-MBC (4-Methylbenzylidenkamfer) er et uv-filter, der indgår i nogle solcremer. Stoffet er i EU vurderet at være hormonforstyrrende og er fra maj 2025 ikke tilladt at anvende som UV-filter. Det betyder, at virksomheder ikke må sætte nye kosmetiske produkter med indhold af 4-MBC på EU-markedet, og fra 1. maj 2026 vil det ikke længere være tilladt at sælge kosmetiske produkter, herunder solcremer, som indeholder 4-MBC.

Allerede nu må Svanemærkede solcremer ikke indeholde 4-MBC eller andre stoffer, der ifølge klassificering eller aktuelle lister fra EU og nationale myndigheder er hormonforstyrrende eller mistænkt hormonforstyrrende.

Hvad betyder solbeskyttelsesfaktoren?

Solcremer skal være mærket med faktortallet, der også kaldes SPF (Sun Protection Factor), og virkningen skal kunne dokumenteres.

Faktoren er et forholdstal, man finder frem til ved at måle hvor meget stråling, der skal til for at give rødme i hud med solcreme på, i forhold til hud uden solcreme.

Faktortallet er kun vejledende. Hvor længe en person er om at få en solskoldning, afhænger af tidspunktet på dagen og året, mængden af uv-stråling, skydække og hudtype. Desuden har det betydning, hvor meget solcreme man smører sig med, samt om huden er i kontakt med vand, sved eller tøj (2).

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: Skygge, Solhat/tøj og Solcreme. Derudover bør man undgå at gå i solarium (11,12).

Solcreme

Når man vælger at beskytte sig med solcreme, anbefales solcreme med faktor 30. Solcreme bør hverken være første eller eneste valg af solbeskyttelse. Brug aldrig solcreme til at forlænge tiden i solen.



For at nedsætte risikoen for at få kræft i huden og ældning af huden bør man vælge en solcreme, der både beskytter mod uva- og uvb-stråling (4).

EU har i en anbefaling fra 2006 henstillet til, at producenterne af solcreme mærker solbeskyttelsesprodukter i forskellige kategorier (se nedenstående skema) afhængig af, hvor godt de beskytter (5). Endvidere anbefales, at produkterne også beskytter mod uva-stråling. Hvis et produkt beskytter mod uva-stråling med mindst en tredjedel af uvb-beskyttelsen, må der anvendes et symbol bestående af en cirkel med bogstaverne "UVA" på emballagen.

Kategori	Lav beskyttelse		Mellem beskyttelse			Høj beskyttelse		Meget høj beskyttelse
Solbeskyttelsesfaktor (SPF)	6	10	15	20	25	30	50	50+

Hvor meget solcreme?

Hvis en solcreme skal være effektiv, skal den bruges i rigelige mængder og fordeles grundigt på huden ca. 20 minutter inden ophold i solen. Solcremen bør være et supplement til andre former for beskyttelse som skygge og tøj.

For at opnå den beskyttelse som står på flasken, skal en voksen bruge ca. 40 ml solcreme til at dække hele kroppen. Børn skal bruge cirka det halve. En flaske med 200 ml solcreme rækker altså kun til rundt regnet en enkelt dag på stranden for en familie med to voksne og et barn, der smører sig ind to gange.

En god tommelfingerregel er: En god håndfuld solcreme til én krop (en barnehåndfuld til en barnekrop og en voksenhåndfuld til en voksenkrop). For de voksne gælder: 1 teskefuld pr. arm og ben, 1 teskefuld til bryst og mave og 1 til ryggen - samt 1 til ansigt, hals, nakke og ører.

Solcremens beskyttelsesfaktor (SPF) opnås kun, hvis man smører sig med den anbefalede mængde solcreme (6). De fleste smører mindre end halvdelen af den anbefalede mængde solcreme på. Du bliver bedst 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 (7). Få hjælp til indsmøring af ryggen.

Er de dyre cremer bedre end de billige?

Enhver solcreme med både uva- og uvb-beskyttelse og faktor 30 eller højere vil give god beskyttelse, hvis den anvendes rigtigt og i de angivne mængder, uanset hvad prisen er. Man får kun en ringe ekstra beskyttelse ved at gå fra faktor 30 til f.eks. faktor 50, så det er bedre at købe en ekstra flaske af en solcreme med faktor 30 frem for at købe en solcreme med meget høj faktor, der oftest også er dyrere.

Holdbarheden af solcreme

De fleste solcremer, hvad enten de indeholder kemiske solfiltre og/eller fysiske solfiltre, giver en god, holdbar solbeskyttelse også efter badning, tørring med håndklæde og fysisk aktivitet. Undersøgelser har vist, at der stadig er næsten halvdelen af den beskyttende effekt til stede efter 8 timer med solcreme på huden, uanset om man har været i varme, svedt og badet (8,9). De fleste solcremer på markedet har en god vandfasthed.

Opbevaring af solcreme

Hvis solcremer opbevares ved stuetemperatur, er holdbarheden typisk to til tre år i uåbnet tilstand og typisk 12 måneder efter åbning. Hvis solcreme udsættes for høj varme – f.eks. i handskerummet i en varm bil eller i solen på stranden – vil produktets virkning mindskes med tiden. Hvis solcremen er blevet beskidt, skifter farve eller lugter, skal den smides ud (10).



Referencer

- (1) Sambandan DR and Ratner D: Sunscreens: an overview and update. *J Am Acad Dermatol.* 2011;64(4):748-758.
- (2) Lautenschlager S, Wulf HC, Pittelkow MR: Photoprotection. *Lancet.* 2007;370(9586):528-537.
- (3) Lodén M et al.: Sunscreen use: controversies, challenges and regulatory aspects. *Br J Dermatol.* 2011;165(2):255-262.
- (4) International Agency for Research on Cancer: Exposure to Artificial UV Radiation and Skin Cancer. IARC Working Group Reports, Volume 1, 2005.
- (5) Commission recommendation of 22 September 2006 on the efficacy of sunscreen products and the claims made relating thereto. *Official Journal of the European Union*, 2006.
- (6) Farschou A, Wulf HC: The Relation Between Sun Protection Factor and Amount of Sunscreen Applied In Vivo. *Br J Dermatol.* 2007;156(4):716-719.
- (7) Heerfordt IM, Torsnew LR, Philipsen PA, Wulf HC: Sunscreen use optimized by two consecutive applications. *PLoS One.* 2018; 13(3):e0193916.
- (8) Bodekær M, Farschou A, Philipsen PA, Wulf HC: Sun protection factor persistence during a day with physical activity and bathing. *Photodermatol Photoimmunol Photomed.* 2008;24(6):296-300.
- (9) 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.
- (10) Jemec GBE, Renneberg J, Wulf HC: Microbiology of Sunscreens in Use. *Dermatosen.* 1997;45(6):275-277.
- (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.