

ZONLICHT: VAN SNELLER AFVALLEN TOT BETER SLAPEN

8 redenen om de zon op te zoeken

Stapels wetenschappelijk onderzoek hebben de positieve effecten van zonlicht aangetoond, maar toch blijven het kankerfonds KWF, het RIVM en een legioen dermatologen erop hameren dat zonlicht kankerverwekkend is en dat we zonlicht moeten mijden. Hier zijn acht argumenten om de zon juist op te zoeken.



Fotografie: Nikita Burdenkov

Willem Koert

Al sinds de jaren '40 van de vorige eeuw rapporteren artsen en wetenschappers regelmatig dat blootstelling aan zonlicht juist samenhangt met minder kanker, maar die geluiden dringen niet door tot de deskundigen die de voorlichtingscampagnes ontwerpen. De Andere Krant schreef vorig jaar (nr. 32, 29 augustus 2025) dat volgens berekeningen van onafhankelijke wetenschappers jaarlijks 480.000 Europeanen overlijden door een tekort aan ultraviolet licht (UV-licht), een bestanddeel van zonlicht. Maar ook dat maakt weinig indruk.

De drijvende kracht achter de wereldwijde campagne tegen zonlicht is de WHO. Die organisatie lanceerde rond 2000 de richtlijnen die voorlichters nu verkondigen en die kritiekloos worden verspreid door mainstreammedia. In documenten als de *WHO Sun Protection Guidelines* staat dat we, als de zon hoog aan de hemel staat, de schaduw moeten opzoeken. We moeten dan bovendien

onze huid bedekken met kledingstukken, een hoed met een brede rand dragen en onze ogen beschermen met een zonnebril. De stukjes huid die daarna toch nog door dodelijke zonnestralen kunnen worden getroffen, moeten we insmeren met zonnebrandcrème met minimaal beschermingsfactor 30.

Ook als het gaat om zonlicht, is angst een slechte raadgever

De WHO baseert die adviezen op epidemiologische en klinische studies die een verband leggen tussen huidkanker en UV-licht. Dat verband bestaat, maar is complexer dan de boodschap van de WHO doet vermoeden. Dat blijkt bijvoorbeeld uit een Zwitserse wetenschappelijke publicatie die in 2005 verscheen in

het Duitstalige artsblad *Praxis*. Volgens dat artikel hebben kantoorwerkers twee keer meer kans om te overlijden aan huidkanker dan mensen die in de openlucht werken. Als UV-licht zo gevaarlijk zou zijn als de WHO en de voorlichters vertellen, zouden kantoorwerkers juist minder vaak moeten overlijden aan huidkanker.

De verklaring voor die ongerijmdheid is geen geheim. UV-licht verhoogt de kans op huidkanker als de huid meer UV-licht incasseert dan die kan verdragen — en de huid dus verbrandt. Een huid die regelmatig UV-licht opvangt, went daar aan. Langzaam maar zeker, terwijl de huid bruiner wordt, groeit de hoeveelheid UV-licht die een huid kan verdragen zonder te verbranden. Dat verklaart waarom kantoorwerkers die normaliter nooit buitenkomen, maar gedurende enkele weken tijdens zonovergoten vakanties onvermijdelijk verbranden, een verhoogde kans op huidkanker hebben. Mensen die dagelijks buiten zijn, hebben dat probleem niet.

De WHO had ons kunnen leren hoe we veilig met zonlicht kunnen omgaan, maar koos voor een andere benadering. Daarom zijn velen nu bang voor zonlicht. Het gevolg is dat huidkanker nog steeds een probleem is. Bovendien worden we door een tekort aan zonlicht collectief ongezonder. Dat blijkt uit een onderzoek van het Zweedse Karolinska Instituut dat is verschenen in de *Journal of Internal Medicine*. In die studie volgden onderzoekers 30.000 vrouwen gedurende twintig jaar. De vrouwen die zonlicht meden hadden twee keer meer kans om te overlijden dan vrouwen die juist de meeste zonuren hadden. Ook als het gaat om zonlicht is angst een slechte raadgever. ■

Zonlicht bestaat uit...

Ultraviolet licht (UV-licht) (5 procent)

Golflengte: 280-400 nanometer.
Piekuren: tussen 12.00 en 14.00 uur.
Biologische functie: Door WHO bestempeld als kankerverwekkend, maar stimuleert aanmaak vitamine D, dat volgens een aantal studies mogelijk tegen kanker beschermt.

Zichtbaar licht (40 procent)

Golflengte: 400-700 nanometer.
Piekuren: Piek net als UV-licht in de voormiddag, maar minder uitgesproken.
Biologische functie: Vooral blauw licht is betrokken bij het dag-nachtritme, alertheid en stemming. Blauw licht is op zijn sterkst in de ochtend.

Nabij-infrarood licht (NIR-licht) (40 procent)

Golflengte: 700-1400 nanometer.
Piekuren: Grootste deel van de dag aanwezig. In de namiddag, als het UV-licht en vooral het blauwe zichtbare licht in intensiteit afnemen, relatief sterk aanwezig.
Biologische functie: Dringt betrekkelijk diep door in het lichaam en activeert mitochondria, de 'energiecentrales' van onze cellen.

Infrarood licht (15 procent)

Golflengte: 1400-10000 nanometer.
Piekuren: Vanaf 12.00 uur tot en met de namiddag.
Biologische functie: Aanwezig als warmte.



ZONLICHT VERBETERT DE SLAAP

Als je op zonnige dagen voor 10:00 uur 's morgens 10-30 minuten buiten bent, slaap je een stuk beter. Als het bewolkt is, moet je 30-50 minuten buiten zijn. Het menselijke oog is gebouwd om optimaal te functioneren bij daglicht. Ondanks ons kunstlicht is daglicht 20 tot 300 keer sterker dan het licht in onze huizen, kantoren, sportzalen en winkels. Dat heeft gevolgen voor ons dag-nachtritme.

Onze hersenen worden pas echt wakker als onze ogen worden blootgesteld aan de natuurlijke lichtsterkte van buiten. Ogen zijn vooral gevoelig voor het blauwe deel van daglicht — en dat licht is 's morgens op z'n sterkst. Alleen als we goed wakker zijn geworden, kunnen onze hersenen aan het einde van de dag soepel overschakelen op de slaapstand. In een Amerikaans onderzoek dat in 2013 verscheen in *Current Biology*, vervroegde de blootstelling aan daglicht het moment waarop mensen spontaan slaperig worden met twee uur.

In een samenleving waarin we nauwelijks meer buitenkomen, slapen tientallen procenten van de volwassenen slecht en worden ze minder gezond. Een goede slaap beschermt tegen Parkinson, dementie en andere chronische aandoeningen, houdt het immuunsysteem op peil en zorgt voor een gezonde hormoonhuishouding.



ZONLICHT STIMULEERT DE HERSENEN

Nadat je een half uur of langer buiten bent geweest, functioneren de hersenen gedurende een paar uur sneller. Dat blijkt uit een onderzoek dat in 2026 verscheen in *Communications Psychology*. Door de blootstelling aan het krachtige zichtbare licht van de zon is de reactiesnelheid hoger, de concentratie beter en het werktempo is sneller. Het effect is te vergelijken met dat van een kop koffie.



ZONLICHT MAAKT SLANK

Hoe eerder je ogen 's morgens zonlicht opvangen, hoe sterker je dag-nachtritme. En hoe sterker je dag-nachtritme is, hoe slanker je bent. Als het netvlies in je ogen een uur vroeger zonlicht opvangt, kan dat volgens een onderzoek dat in 2014 verscheen in *PLoS One* maar liefst vier kilo schelen. Dat betekent dat redelijk vroege vogels die om negen uur 's morgens al buiten zijn misschien wel twintig kilo lichter zijn dan nachtuilen die pas om twee 's middags de voordeur achter zich dichttrekken.

Bij een sterk dag-nachtritme werken hormonen beter. Het lichaam wordt bijvoorbeeld gevoelig voor insuline, het hormoon dat cellen glucose laat opnemen. Daardoor gaan de mitochondria, de energiecentrales van de cellen, harder werken, met als gevolg dat de cellen meer warmte produceren en het lichaam meer energie gebruikt.

4 ZONLICHT BESTRIJD DEPRESSIE

Blootstelling aan daglicht vlak na het wakker worden reduceert de kans op seizoensgebonden depressies. 20-30 minuten daglicht scheelt bij een grote groep al een slok op een borrel. Dat blijkt uit een onderzoek dat psychologen van de University of Vermont publiceerden in 2015. Meer dan de helft van iedereen met een seizoensgebonden depressie merkt binnen twee weken verbetering door blootstelling aan intensief zichtbaar licht, waarschijnlijk door een versterking van het dag-nachtritme.

Ook het ultraviolette deel van zonlicht heeft een positief effect op de stemming. Dat effect is acuut, rapporteerden Finse wetenschappers in 2019 in Chronobiology International. Als je rond het middaguur een kwartiertje met korte mouwen en korte broek in de zon bent, pik je voldoende UV-licht op om je direct beter te voelen. Het is niet precies duidelijk hoe UV-licht onmiddellijk het humeur verbetert.



5 ZONLICHT VERLAAGT DE BLOEDDRUK

Als je op mooie zomerdagen een paar uur buiten doorbrengt in een korte broek en een shirt met korte mouwen, zakt je bloeddruk. Het effect is even groot als dat van een lage dosis bloeddrukverlagers. Volgens een onderzoek dat verscheen in de Journal of Human Hypertension verlaagt de UV-fractie van zonlicht de boven- en onderdruk met respectievelijk 8 en 4 punten. Als UV-licht op de huid valt, geven huidcellen stikstofmonoxide-moleculen aan de bloedbaan af. Die maken bloedvaten soepeler waardoor de bloeddruk daalt.

6 ZONLICHT VERBETERT HET ZICHT

Kinderen die elke dag een paar uur buiten spelen, hebben 50 tot 70 procent minder kans om bijziend te worden. Door de grote kracht van het zonlicht groeien hun ogen precies zoals de natuur dat heeft bedoeld. Kinderen die buiten een bril dragen, zijn trouwens niet beschermd tegen bijziendheid. Het glas van hun bril, net als het glas van ramen, filtert het werkzame bestanddeel (het violette licht) van zonlicht deels weg.

Zonlicht beschermt ook het gezichtsvermogen van 45-plussers, ontdekten onderzoekers van University College London in 2020. Dat is het werk van weer een ander onderdeel van zonlicht. Het onzichtbare nabij-infrarode (NIR) licht heft veroudering van de cellen in hun netvlies gedeeltelijk op. Daardoor kunnen 45-plussers helderder zien. Omdat zonlicht voor een groot deel uit NIR-licht bestaat, is een blootstelling van slechts drie minuten voldoende om het gezichtsvermogen in deze leeftijdsgroep te verbeteren. Ook NIR-licht is binnenshuis nauwelijks aanwezig.



7 ZONLICHT VERJONGT CELLEN

Zonlicht stelt de cellen in staat beter te functioneren. Het NIR-licht dringt door tot in de mitochondria van cellen en vergroot daar de omzetting van voedingsstoffen in energie. Omdat bij veroudering mitochondria steeds minder energie produceren, heft NIR-licht een deel van de verouderingsprocessen op.

Dat doet NIR-licht niet alleen bij de cellen van het netvlies (zie #6). NIR-licht heeft ook een positief effect bij pijnlijke en versleten gewrichten. De dosis die volgens tientallen klinische studies pijn vermindert en gewrichten soepeler maakt, is gelijk aan wat je op een mooie zomernamiddag opvangt als je een half uur in de zon zit.

Diezelfde dosis NIR-licht versnelt de genezing van wonden met 45 procent. Dat blijkt uit een onderzoek dat in 2025 verscheen in het medische vakblad Lasers. Volgens een Duitse trial uit 2014 stimuleert die dosis NIR-licht ook nog eens de aanmaak van collageen in de huid. De huid wordt daardoor jonger en gezonder.



8 ZONLICHT ZORGT VOOR VITAMINE D

Iedereen weet dat een huid waar zonlicht op valt, vitamine D aanmaakt. Maar niet iedereen weet hoe immens veel vitamine D de huid aanmaakt. De hoogste dosis vitamine D uit voeding die het Nederlandse Voedingscentrum op dit moment aanbeveelt, is 20 microgram per dag. Iemand die op een mooie dag rondloopt in een zwembroek, maakt moeiteloos het tienvoudige van die hoeveelheid zelf aan.

Vitamine D is een sleutelfactor voor sterke botten, net als beweging. Volgens een Koreaans onderzoek uit 2022 neemt de botmassa van 60-plussers significant toe als ze een paar keer per week gaan wandelen in een stevig tempo. Wandelen de zestigplussers ook nog in de zon, dan verloopt de toename van de botmassa twee keer sneller.

Vitamine D is ook belangrijk voor het immuunsysteem. Via het verbeteren van de afweer beschermt de 'zonneshijnvitamine' volgens meer dan duizend studies tegen kanker. Daarnaast hebben tientallen trials en observationele studies uit de coronaperiode laten zien dat een relatief hoge vitamine D-spiegel, blootstelling aan UV-licht of suppletie met vitamine D de kans op ziekenhuisopname en overlijden door covid met tientallen procenten reduceerde. Desondanks haalde Den Haag tijdens de pandemie vitamine D uit het ziekenfonds. De logica achter dat besluit is nog steeds ver te zoeken. Maar van een overheid die zijn burgers wijsmaakt dat zonlicht levensgevaarlijk is, kun je zoiets verwachten.

SASKIA VAN ORLY

'Euroulette'

Voor de zo gevreesde en gewraakte 'omvolking' zijn geen immigranten meer nodig. De Europeaan heeft zichzelf geheel zelfstandig omgevulkt tot een nieuw en wel zeer bijzonder type burger, de EU-mutant. Je herkent hem/haar/hen niet aan een uniform, vlag of herkenbare badge. Nee, de mutant onderscheidt zich vooral door een indrukwekkend vermogen tot wensdenken. Een kunstzinnige vorm van zelfbedrog. Bij momenten is die jaloersmakend. Want laten we wel zijn, wie wil er nou niet lekker wat rondfluiten in lala-land waar je keihard gelooft dat 'ze' het beste met de wereld voor hebben? Meestal drijft al dat zelfbedrog tot wanhoop. Mij in ieder geval wel. Vooral als het gaat om zaken van leven of dood, zoals oorlog.

Zo is een van de meest onuitroeibare overtuigingen van de EU-mutant dat de oorlog tegen Rusland te winnen valt. Zelfs nu we vier jaar verder zijn, lijkt elk Oekraïne-nieuws nog steeds te appelleren aan begrippen als 'stoer', 'principieel', 'politiek correct', 'democratie' en — vraag me niet hoe het kan — bij sommigen zelfs 'heroïek'.

Dat Rusland een grootmacht is waarmee Napoleon en Hitler al eens kennismaakten, en die inmiddels evolueerde tot nucleaire macht, is voor de EU-mutant niet relevant. Die houdt het graag simpel: "Als Poetin nou maar gauw oprot want wij hebben recht op een happy end".

Binnen dat platte, door Hollywood geconditioneerde wereldbeeld is er één simpele oplossing: Poetin verdwijnt en wordt dan opgevolgd door een nette, democratische Rus(sin), iemand die niet te beroerd is om vriendelijk te knikken naar Brussel en normaal en gezellig doet.

Gevaarlijker kan een wensgedachte niet zijn. Dat bevestigde afgelopen week Gilbert Doctorow, een zeer interessante Amerikaanse Ruslandkenner. Hij waarschuwde voor precies dit platte scenario:

"Wat je ook van Poetin vindt, hij is jurist en diplomaat en probeert altijd te deëscaleren. Vervang hem en de kans is groot dat er figuren opstaan die aanzienlijk minder terughoudend zijn. Daarbij is Dmitri Medvedev, voormalig president en tegenwoordig vicevoorzitter van de Russische Veiligheidsraad, nog de minst agressieve, al maakt hij er geen geheim

van dat hij de Europese Unie als vijand beschouwt. De EU slaapwandelt een oorlog met Rusland in."

Maar zelfs al zou in een post-Poetin tijdperk niemand met de botte bom om zich heen gaan hakken, er zijn ook nog lui als Loekasjenko, de president van Belarus, een land dat zich openlijk bedreigd voelt door de NAVO en indien nodig een leger van een half miljoen man kan mobiliseren.

Het is niet dat de EU-mutant zijn schouders ophaalt over dit soort analyses, hij heeft gewoon geen idee dat ze überhaupt bestaan. En dat Belarus... wat hebben we nou te vrezen van een Song-festivalland met rare liedjes?

Dat soort arrogantie is wat Europa altijd zo irritant vond aan de Amerikanen. Denken dat de wereld om jouw 'supernatie' draait en dat je je elke brutaliteit kunt permitteren. Dit gezegd hebbende; Amerika heeft weer tachtig doelen aangevallen in Iran. Iran gaf er 85 terug, onder andere in Koeweit en Bahrein. Die hadden daarop niet gerekend en zijn dus in paniek. Je zou zeggen dat zo'n bericht elke EU-mutant enig besef geeft over de eigen situatie. Nee, hoor, reële risico's die



Wat hebben we nou te vrezen van een land met rare liedjes?

bij oorlog horen worden straal genegeerd. Ik vraag me af: Is dit de hoogst geëvolueerde vorm van wensdenken, waarin de realiteit zich uiteindelijk wel zal aanpassen aan overtuigingen? Of is het simpelweg een collectieve vorm van zelfbedrog: jezelf en de wereld om je heen belazeren tot het uiterste, in de hoop dat de waarheid zich gedeisd houdt?

Misschien is het allebei. Misschien is de moderne EU-mutant niet zozeer naïef, maar gewoon buitengewoon bedreven in het vermijden van ongemakkelijke conclusies. Want die zouden immers kunnen leiden tot lastige vragen. Over verantwoordelijkheid. Over risico's. Over wat er werkelijk op het spel staat.

Als ik dit psychologische negeer-oorlogsrisico-verschijnsel een naam zou moeten geven is het 'Euroulette'. Dat is hetzelfde als Russische roulette maar dan andersom gespeeld: met vijf kogels tegen één lege kamer.

Tot slot nog een brandende, doch zeer retorische vraag: Hoe solidair zal de EU-mutant nog zijn met Oekraïne als de EU-deur wordt ingetrapt. Ik bedoel, als er een vergeldingsbom valt op Berlijn, Londen en/of Rotterdam? ■