

Zonnevoedsel helpt beschermen tegen brandende zon

nieuws

Voor wie de komende weken wil bakken op het strand is zonnebrandolie niet de enige remedie om de huid te beschermen tegen de negatieve effecten van de zonnestralen. Voeding die rijk is aan selenium en vooral aan bètacaroteen en vitamine E beschermt de huid. Zonnevoedsel vind je niet alleen in je bord, maar het zit ook verwerkt in voedingssupplementen en zelfs in de zonnecrème.

🕒 4 JULI 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:55

Voor wie de komende weken wil bakken op het strand is zonnebrandolie niet de enige remedie om de huid te beschermen tegen de negatieve effecten van de zonnestralen. Voeding die rijk is aan selenium en vooral aan bètacaroteen en vitamine E beschermt de huid. Zonnevoedsel vind je niet alleen in je bord, maar het zit ook verwerkt in voedingssupplementen en zelfs in de zonnecrème.

Wie niet dol is op fruit, granen en groenten, moet dus nog niet wanhopen. Allerlei nieuwe hydraterende huidcrèmes zitten tegenwoordig barstensvol stoffen die de vrije radicalen bestrijden. Neem nu bètacaroteen. Deze stof is verantwoordelijk voor de kleuren in bloemen, vruchten en bloemen. Maar het is ook een sterke antioxidant die de veroudering van de huidcellen door een teveel aan zon aanpakt. Daarom wordt het vaak aan zonnecrèmes toegevoegd, maar een orale inname biedt meer bescherming. Selenium is dan weer een oligo-element dat te vinden is in voeding met een hoog proteïnegehalte zoals vlees, zeevruchten, groenten en kaas. Het beschermt tegen een zonneslag en vergemakkelijkt het bruinen. Voor een doeltreffend resultaat moet je wel een behoorlijke portie selenium per dag consumeren, te vergelijken met bijvoorbeeld 200 gram groenten.

Tot slot zijn er nog de vitaminen A, C en E die de zonnekloppers een handje kunnen toesteken. Vitamine A voorkomt huidkanker, bespoedigt wondgenezing en vernieuwt de huidcellen. Het zit in elk dierlijk weefsel. Vitamine C werkt preventief tegen huidveroudering. Een dosis spinazie, spruitjes, kool, citroen, pomelmoes en tomaten is

aangewezen. Vitamine E voorkomt ook huidcelveroudering en verbetert de weerstand van de huid tegen de zon. De inname kan door het eten van noten, graanproducten, groenten, boter en eigeel.

Bron: De Morgen

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

 screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

 screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

 screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

 screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

 screenreader.visit us on our bluesky page:
<https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra