

Suppletierichtlijn Zonneallergie

Zonneallergie is een allergische reactie van de huid op zonlicht (UV-straling). De huid vertoont rode vlekken eventueel in combinatie met rode bultjes en blaasjes. De klachten beginnen meestal 6-8 uur na blootstelling. Suppletie kan helpen de anti-oxidant status te verhogen waardoor de huid beter bestand is tegen de UV belasting.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Bèta-caroteen* Verhoogt de bescherming tegen UV-straling Kan het rood worden van de huid helpen te verminderen	24 mg	● ●
Groene thee (<i>camellia sinensis</i>)-extract Kan het rood worden van de huid helpen te verminderen	500-1400 mg	● ●
Lycopen Kan het rood worden van de huid helpen te verminderen	10-20 mg	● ●
Nicotinamide (vitamine B3) Helpt de immuunreactie door zonlicht te verminderen	500-1500 mg**	● ◐
(Oligomere) proanthocyanidinen (OPC) Kan roodheid van de huid helpen te verminderen	60-150 mg	● ◐

* Er is mogelijk een verhoogd risico op longkanker bij rokers die een hoge dosering bèta-caroteen gebruiken.

**Zie inleiding "Richtlijn voor dosering en gebruik".

Aandachtspunten

- Zonnebrandcrème kan helpen zonneallergie te voorkomen. Kies bij voorkeur zonnebrandcrèmes op basis van natuurlijke ingrediënten en met een hoge zonnefactor.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie tabel 1 voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Fuller CJ et al, Effect of beta-carotene supplementation on photosuppression of delayed-type hypersensitivity in normal young men. *Am J Clin Nutr.* 1992 Oct;56(4):684-90.
- Heinrich U et al, Supplementation with beta-carotene or a similar amount of mixed carotenoids protects humans from UV-induced erythema. *J Nutr.* 2003 Jan;133(1):98-101.
- Rhodes LE et al, Oral green tea catechin metabolites are incorporated into human skin and protect against UV radiation-induced cutaneous inflammation in association with reduced production of pro-inflammatory eicosanoid 12-hydroxyeicosatetraenoic acid. *Br J Nutr.* 2013 Sep 14;110(5):891-900.
- Heinrich U. et al, Green tea polyphenols provide photoprotection, increase microcirculation, and modulate skin properties of women. *J Nutr.* 2011 Jun;141(6):1202-8.
- Aust O et al, Supplementation with tomato-based products increases lycopene, phytofluene, and phytoene levels in human serum and protects against UV-light-induced erythema. *Int J Vitam Nutr Res.* 2005 Jan;75(1):54-60.
- Stahl W. et al, Lycopene-rich products and dietary photoprotection. *Photochem Photobiol Sci.* 2006 Feb;5(2):238-42
- Yiasemides E et al, Oral nicotinamide protects against ultraviolet radiation-induced immunosuppression in humans. *Carcinogenesis.* 2009 Jan;30(1):101-5.
- Saliou C et al, Solar ultraviolet-induced erythema in human skin and nuclear factor-kappa-B-dependent gene expression in keratinocytes are modulated by a French maritime pine bark extract. *Free Radic Biol Med.* 2001 Jan 15;30(2):154-60.