



Foto: Pressens Bild

Det finns två sorters solskyddsmedel: kemiskt och fysikaliskt. Experterna rekommenderar det fysikaliska, eftersom man ser var man har smörjt in krämen.

Solkräm kan ge falsk trygghet



De sämsta solskyddsmedlen förlorade mer än hälften av effekten redan efter tre timmar, medan testets billigaste solskydd hade nästan hela skyddseffekten kvar. Det visar Vi Föräldrars test av solskyddsmedel för barn.

Text: Per Johansson Fakta och produktbilder: ConsumerContent/SP i mars 2005

Barn under 1 år bör helst tillbringa varma dagar i skuggan. Även för större barn gäller det att undvika solen så mycket som möjligt.

Men det går inte alltid. Och då gäller det att ha ett bra skydd.

– Bra skydd är en t-shirt, shorts, strumpor och en mössa, säger **Olle Larkö**, som är hudspecialist och professor vid Sahlgrenska akademien i Göteborg.

Test av tio solkrämer – vänd! ^w

Solkräm kan... forts



Solkräm för barn	ACO Lotion	ACO Lotion	CCS Bamse Lotion	Eucerin Lotion	Eucerin Spray	Garnier Spray	Garnier Lotion	L'Oreal Spray	Nivea Spray	Nivea Lotion	Vit t-shirt (H&M)
Fysikalisk (FY) eller kemisk (KE)	FY	FY	FY	KE/FY	KE/FY	KE/FY	KE/FY	KE/FY	KE	KE/FY	
Parfymerad	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Ja	Ja	Nej	Ja	Nej	
Innehåller färgämne	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Ja	Nej	Nej	Ja	Nej	
Faktor	16	25	30	25	30	30	50+	25	20	25	
Innehåll ml	125	125	100	150	200	200	200	150	200	200	
Cirkapris/kr per förp	76	90	98	89	156	125	150	120	114	114	
Cirkapris/kr per ml	0,61	0,72	0,98	0,59	0,78	0,63	0,75	0,80	0,57	0,57	
UVA-skydd direkt efter insmörjning (%)	78	86	85	92	95	99	99	96	96	98	76
UVA-skydd efter tre timmar i solen (%)	62	72	71	78	45	77	93	78	78	86	76
UVB-skydd direkt efter insmörjning (%)	99	100	100	99	99	94	95	98	99	100	71
UVB-skydd efter tre timmar i solen (%)	98	96	99	97	99	92	91	96	99	100	71
Konsumentkontakt	aco.se	aco.se	ccs-se.com	eucerin.se	eucerin.se	08-59896900	08-59896900	08-59896900	nivea.se	nivea.se	

Att begränsa solstrålningen i ansiktet är särskilt viktigt, eftersom huden där är väldigt utsatt.

– En basebollkeps tar bort runt 70 procent av solstrålningen i ansiktet, så den är verkligen vettig att ha på, säger Olle Larkö.

När Vi Föräldrar i samarbete med Consumer Content lät Sveriges provnings- och forskningsinstitut, SP, testa tio solskyddsmedel hade vi också med en vit t-shirt. Den klarade sig sämre än alla solskyddsmedlen, när huden var nyinsmord. Då ska man komma ihåg att solskyddet varierar starkt mellan olika plagg. Exempelvis har ett par jeans väldigt hög solskyddsfaktor medan en glest vävd t-shirt har ett väldigt lågt solskydd.

Avgörande är hur tätt vävt tyget är. Håll upp det mot ljuset, strilar ljuset igenom är skyddet dåligt.

Skyddar hela tiden

– De flesta kläder har en solskyddsfaktor på mellan 10 och 20, men på exempelvis en vit t-shirt blir solskyddsfaktorn lägre, säger Olle Larkö.

Ändå rekommenderar han kläder, av det enkla skälet att skyddet är konstant. – Man bör undvika att använda krämer som enda solskydd, därför tycker jag att kläder är viktigt, säger Olle Larkö.

Vi Föräldrars test visar att när man har haft solskyddet på i tre timmar kan i värsta fall skyddseffekten vara halverad.

Sämst var Eucerin spray med solskyddsfaktor 30, som efter tre timmar bara hade kvar 45 procent skydd mot UVA-strålarna.

Eucerin har avböjt att kommentera testresultatet.

Bäst av solskydden klarade sig Nivea lotion med solskyddsfaktor 25. Den hade efter tre timmar kvar ett 86-procentigt skydd mot solens UVA-strålar och ett 100-procentigt skydd mot UVB-strålarna. Dessutom är produkten billigast per milliliter. Dock bör man inte använda denna produkt till barn under 1 år, eftersom den innehåller ett kemiskt solskydd (se artikel på nästa uppslag).

Nästan lika bra gick det för Garniers

”Fysikaliskt solskydd bättre” – vänd!

Så här gick testet till

● Testet har gjorts av det oberoende test- och researchföretaget Consumer Content som i sin tur har anlitat Sveriges Provnings- och forskningsinstitut, SP, för ett jämförande test i laboratoriemiljö.

I laboratoriet har man mätt solskyddsmedlens förmåga att hindra solens UVA- respektive UVB-strålar att tränga in i huden. Den första mätningen motsvarar när man precis har smörjt in sig och den andra mätningen när man har varit tre timmar i solen.

Solskydden har applicerats på tunna filmer av ofärgad polyeten. Applicerad mängd var cirka 10

gram per kvadratmeter, vilket sannolikt överensstämmer med hur tjockt lager föräldrar brukar använda på sina barn.

Varje solskyddsmedel mättes på två prover och medelvärdet av de två mätningarna användes vid utvärderingen.

För att få en uppfattning om hur proverna påverkas av solljus och omgivande luft exponerades proverna i artificiellt solljus, både UVA och UVB. Detta skedde i ett testskåp. Proverna exponerades i direkt kontakt med omgivande luft.

På detta sätt kan verksamma ämnen tillåtas avgå till omgivande luft, vilket också kan hända i

verkligheten. Ljusdosen motsvarade tre timmar i starkt solsken. Lufttemperaturen i skåpet var 20 grader. Den relativa luftfuktigheten var cirka 60 procent.

Polyetenfilmerna med solskyddsmedel analyserades med hjälp av en spektrometer som fångar upp all strålning som passerar provet. Instrumentet mäter hur stor del av ljuset som provet fångar upp (absorption) respektive släpper igenom (transmission).

Undersökningen är strikt fysikalisk, vilket innebär att all eventuell samverkan mellan hud och solkräm helt förbises i undersökningen. ●

Solkräm kan... forts

kräm med solskyddsfaktor 50+. De hade efter tre timmar i solen ett 93-procentigt skydd mot UVA-strålarna, vilket var bäst av alla solskyddsmedlen, men bara ett 91-procentigt skydd mot UVB-strålningen. Även denna produkt har ett kemiskt solskydd och bör alltså inte användas till barn under 1 år.

Smörj på igen

Bäst av dem med enbart fysikaliskt solskydd var CCS Bamse som efter tre timmar hade kvar 71 procent av sitt skydd mot UVA-strålar också, respektive 99 procent av skyddet mot UVB-strålar. Också ACO Lotion med solskyddsfaktor 25 fungerar bra. Den hade 72 procent av skyddet mot UVA-strålarna och 96 procent av skyddet mot UVB-strålarna kvar efter tre timmar.

Som förälder ser man lätt när det fysikaliska skyddet försvinner och då kan man smörja på igen för att få bästa möjliga solskydd. Det tillsammans med osäkerheten kring hur kroppen påverkas av de kemiska filtren talar till de fysikaliska skyddens fördel. Några av produkterna i testet innehöll också parfym. Det är, enligt Olle Larkö, helt onödigt och kan ge allergier.

För ett litet barn är det extra viktigt att skyddas mot solen. Man vet i dag att risken för elakartade tumörer ökar om man bränner sig när man är liten. Så att kombinera ett klokt beteende i solen med ett effektivt solskyddsmedel är ett bra sätt att skydda sitt barn. ●

Läs även artikeln Så blir din bebis solklar på sid 16.

”Fysikaliskt solskydd bättre”

● Det finns i dag två sorters solskyddsmedel att välja på: med kemiskt eller fysikaliskt skydd.

– Generellt är fysikaliskt skydd bättre, eftersom det är mer stabilt och skyddar bättre, säger Olle Larkö.

När man smörjer in barnet med fysikaliskt solskyddsmedel bildas en vit kornig hinna. Den kan upplevas som tråkig rent kosmetiskt, men fördelen är att det syns var på kroppen du har smörjt. (Vissa sprejer med kemikaliskt skydd har i dag en färgning som gör att du även med dessa ser var du sprejat.) På det viset slipper du obehagliga överraskningar i form av bränd hud efter en dag utomhus.

Det fysikaliska skyddet gör att strålningen reflekteras bort från huden.

De kemiska solskyddsmedlen absorberar strålningen, men tränger också delvis in genom huden. Studier har visat att försökspersoner som använt dessa har haft kemikalier från produkterna i urinen i flera dagar efter insmörjningen.

– Det är ett faktum som manar till uppmärksamhet att man kissar ut kemikalier flera dagar efter att man smörjt sig, säger Olle Larkö, men vi har inga hållpunkter för att det skulle vara farligt. Men man ska inte använda solskyddsmedel med kemiska filter till barn under 1 år innan vi vet mer, fortsätter han.

Ett större problem med de kemiska solskydden är, enligt Olle Larkö, att barnet kan ha sämre skydd än man tror, eftersom vissa produkter kan tappa delar av skyddet utan att detta syns, medan man på de fysikaliska solskydden hela tiden ser det vita lagret.

Ett stort problem när man ska smörja in barnen är också att det inte står ett ord på förpackningen om hur mycket solskyddsmedel som går åt för att barnet ska ha ett fullgott skydd. Den informationen borde vara självklar.

Generellt kan man säga att den som vill ge barnet ett fullgott skydd måste vara mycket frikostig med solskyddsmedlet och smörja ofta.

Solens strålar är av två sorter: UVA och UVB. Såväl solskyddsmedel som kläder skyddar mot båda. UVB-strålarna orsakar lite förenklat rodnad i huden. Vårt att notera är att nästan hälften av dygnets UVB-strålning sker mellan klockan 12 och 14. Att stanna inne under den tiden är alltså ett effektivt skydd. UVA-strålarna gör att man blir brun.

Olle Larkö poängterar att det är lika viktigt att skydda sig mot båda, eftersom båda kan orsaka cancer. Men det kan vara lurigt att tappa UVA-skyddet eftersom man inte märker att det har försvunnit – man blir inte röd. □