

Solens UVA- og UVB-stråler kan gjøre huden solbrent, gi soleksem, være kreftfremkallende og gi en raskere aldringsprosess i huden.

25-06-2018 07:30 CEST

Solkremtabbene flest nordmenn gjør: -En av fem bruker kun solkrem på ferie i Syden

Ny undersøkelse viser at 13 prosent dropper å bruke solkrem. Hele en av fem bruker kun solkrem på solferie, og over halvparten blir solbrente minst 1-2 ganger i løpet av sommeren.

Nordmenn smører seg med for lite solkrem og ikke ofte nok. Ikke overraskende er det flest menn som dropper solkremen. De yngste forbrukerne i aldersgruppen 16-24 år er også blant de dårligste solkrembrukerne. Dette viser en ny undersøkelse utført av Respons Analyse på vegne av Apotek 1.

Solens UVA- og UVB-stråler kan gjøre huden solbrent, gi soleksem, være kreftfremkallende og gi en raskere aldringsprosess i huden. Dette vet vi alle, likevel er det påfallende mange som dropper solfaktor - bevisst og ubevisst.

Selv om de fleste er flinke til å smøre seg når de skal tilbringe en time eller mer i sterk sol, er det mange som unnlater å smøre seg i hverdagen og dersom de befinner seg til fjells. Kun 9 prosent oppgir at de er flinke til å smøre seg i hverdagen, mens bare 24 prosent anser seg som flinke til å smøre seg når de er på fjellet.

– Vi utsettes for sol hver dag i større og mindre grad. All soleksponering vil skape skader i huden, og kan gi konsekvenser enten umiddelbart, eller senere i livet. Enten i form av pigmenteringer, soleksem, rynker, eller i verste fall hudkreft. Å ha gode solkremvaner i hverdagen er derfor noe av det beste vi kan gjøre for huden vår, sier Åse Kielland, fagsjef i Apotek 1.

13 prosent smører seg ikke i det hele tatt

Undersøkelsen avdekker også dårlige holdninger til solbeskyttelse: 20 prosent av mennene og 7 prosent av kvinnene smører seg ikke under noen omstendigheter, og 38 prosent av disse oppgir følgende begrunnelse ”jeg har sterk hud og trenger ikke solkrem”. Blant menn i aldersgruppen 65+ dropper nesten 1 av 3 solkremen. Av de som ikke bruker solkrem i den yngste aldersgruppen, det vil si 16- 24 år, svarer 67 prosent at de synes det tar for lang tid å smøre seg. 11 prosent av disse svarer at det tar lenger tid å bli brun dersom de bruker solkrem.

Undersøkelsen viser også at over halvparten av de spurte dropper solkrem når det er overskyet. Bare 5 prosent oppgir at de er flinke til å smøre seg også i overskyet vær, men likevel svarer hele 20 prosent at de trenger å smøre seg i overskyet vær.

– UVA-strålene trenger også gjennom lett skydekke og kan lage skader i huden. Derfor er solbeskyttelse også viktig på skyede dager, forklarer Bakker.

Nordmenn er enige i at de er flinke til å bruke solkrem når de skal på solferie (81 prosent), men solen i Norge tas ikke like alvorlig. 1 av 4 smører seg maks en gang om dagen på en vanlig sommerdag hjemme i Norge. Kvinner er imidlertid langt flinkere enn menn på dette området og nesten halvparten av alle kvinnene (48 prosent) smører seg to til tre ganger i løpet av en norsk sommerdag. Dårligst til å smøre seg ute i solen hjemme i Norge er den yngste aldersgruppa (16-24 år), her svarer hele 1 av 3 at de maks smører seg en gang om dagen.

– At solkremvanene er dårlige i ung alder er bekymringsfullt. Vi vet at solbrenthet i barneårene øker sjansen for å få hudkreft senere i livet, sier Bakker og legger til:

– For de som er opptatt av å holde huden så ung og frisk som mulig, er også solkrem undervurdert. Solkrem er faktisk det aller beste og mest effektive verktøyet vi har mot tidlig hudaldning, som rynker, slapp hud og pigmenteringer.

For lite solkrem

Et annet utbredt fenomen er at mange bruker for lite solkrem. Anbefalt

mengde er 30 ml (ca. en håndfull), men 28 prosent av de spurte mennene bruker mindre enn dette. 6 prosent av de spurte mennene ”sprayer lett over de største hudområdene” og 19 prosent av mennene vet ikke mengden solkrem de bruker fra gang til gang.

Mange sminkeprodukter er merket med SPF, og en betydelig andel av de spurte kvinnene (38 prosent) mener kosmetikk med SPF gir god nok beskyttelse i hverdagen.

– Dagkrem eller makeup med solfaktor er et godt tilskudd i hverdagen, og en ekstrabeskyttelse i tillegg til solkrem, men det gir ikke nok solbeskyttelse alene, til å oppholde seg i solen. For å få god beskyttelse skal man smøre et tykt lag, og repetere ofte, noe man ikke gjør med dagkrem eller foundation. Det stilles heller ikke like høye krav til solfaktoren i slike produkter, sammenlignet med solkremer, forklarer Bakker.

Brent barn skyr ikke ilden

At vi går en sommer i møte med forventinger om solbrente skuldre, rygger og ben, er det ingen tvil om. Over halvparten av de spurte (53 prosent) blir solbrente 1-2 ganger i løpet av en sommer. I aldersgruppen 16-24 forventer hele 57 prosent at de blir solbrente 1-2 ganger i løpet av sommeren, og 15 prosent tror de blir solbrente 3-5 ganger. I aldersgruppen 25-34 år blir 65 prosent solbrente 1-2 ganger i løpet av sommeren.

– Vi ser at mange er flinke til å bruke solkrem, likevel viser undersøkelsen et klart forbedringspotensiale. Spesielt de yngste forbrukerne og eldre menn må forstå viktigheten av god solbeskyttelse. Solbrent hud kan enkelt motvirkes med riktig bruk av solkrem, og undersøkelsen avdekker at mange bruker langt mindre solkrem enn det som skal til for å gi den beskyttelsen faktoren tilsier. Smører vi for tynt, blir effekten av solkremen dårlig, sier Bakker og legger til:

– Hvor ofte man skal smøre seg, kommer an på hva du gjør, men generelt anbefaler vi å smøre hver andre eller tredje time. Svetter du mye og bader ofte, må du smøre deg hyppigere, forklarer hun.

**

Om undersøkelsen:

Undersøkelsen ble utført av Respons Analyse på vegne av Apotek 1 første halvdel av mai 2018. Utvalget på 1008 respondenter fra 16 til 87 år er landsrepresentativt og trukket tilfeldig fra Respons Analyses webpanel.

Om Apotek 1:

Apotek 1 er landets største og ledende apotekkjede, og har i dag over 360 apotek spredt over hele landet. Kjernen for vår virksomhet er kompetanse og kvalitet. Vår ambisjon er å leve opp til vårt slagord ”Vår kunnskap- din trygghet”, i alle våre kundemøter. Apotek 1 sine kunnskapsrike medarbeidere skal gjennom sin rådgivning og oppfølging skape bedre helse og økt velvære for våre kunder.

Våre verdier er at vi skal være pålitelige og engasjerte medarbeidere, som viser respekt og diskresjon i vårt arbeid. Vi i Apotek 1 ønsker å være en viktig faktor i helsetjenesten. Hos oss skal kundene få inspirasjon og bli motivert til å ta vare på egen helse. Vi skal være blide, imøtekommende og gi god service.

Kontaktpersoner



Kjersti Solberg Ofstad
Kommunikasjonssjef
presse@apotek1.no