

UNDVILK



Nacken är särskilt utsatt när man tränar under bar himmel. Smörj in nacken noga med vattenfast solkräm.

SOLEN

– när du tränar

Solskador på huden är en av få allvarliga konsekvenser av utomhusträning. I praktiken är dock solens strålar sällan något som vi oroar oss för när vi tränar – och resultatet märks i statistiken. **MARATONLÖPARE FÅR T.EX. 50 PROCENT MER SOLSKADOR ÄN ANDRA, VILKET KAN LEDA TILL HUD-CANCER.** Det är dock lätt att förebygga. Se hur du skyddar dig mot solen när du tränar.

Hjulen snurrar, medan däckan rullar mil efter mil. Solen skiner och Sverige visar sig från sin bästa sida. Ja, så kanske ditt drömscenario ser ut när du är ute och cyklar. Men om du inte är aktsam kan drömmen förvandlas till en mardröm.

Oavsett om du cyklar, springer eller ägnar dig åt någon annan motionsform utomhus, så ökar risken för att du ska få hud- och födelsemärkes-cancer betydligt om du inte tänker dig för.

Forskare vid universitetet i Graz, Österrike, kartlade för några år sedan denna risk genom att jämföra maratonlöpare med inaktiva personer. Det visade sig att maratonlöparna hade 50 % mer av de hudskador som solen ger upphov till och som kan leda till hud- och födelsemärkes-cancer.

Enligt Ulrikke Lei, överläkare och hudcancerspecialist på Gentofte sjukhus, har många män en allt för lättsinnig inställning till solande, solskydd och solkräm.

– Många är dåliga på att följa så enkla råd som att använda solkräm. Och om en

man har fått konstaterad hudcancer är det ofta bättre att alliera sig med mannens partner som får påminna honom om behandlingen, säger Ulrikke Lei.

Många gillar inte solkräm

Enligt Ulrikke Lei tenderar många män dessutom att ge upp för snabbt när det gäller användandet av solkräm.

– Jag får ofta höra att många tycker att det är obehagligt att använda solkräm. Men det finns många olika typer av solkrämer och tar man sig tid att pröva, så finns det en kräm för alla, betonar överläkaren.

Om du slarvar med att smörja in dig och försvarar dig med argumentet att det är viktigt att fylla på med D-vitamin via solljus, så kom ihåg att träningspassen ska vara extremt korta om de inte ska vara farliga:

– Mellan 5 och 30 minuter ute i solen varje vecka beroende på hur ljus huden är. Det ger dig alla D-vitaminer som kroppen behöver. Resten av tiden bör du skydda huden, understryker Ulrikke Lei. □

SKYDDA DIG MOT SOLEN

Se hur lätt och effektivt du kan förebygga solskador både före, under och efter träningsrundan.

SÅ SKYDDAR DU DIG MOT

DET FINNS MÅNGA KNEP FÖR ATT SKYDDA SIG MOT SOLEN både före, under och efter träning. Tillsammans har alla tipsen stor betydelse för hudens hälsa.

FÖRE TRÄNING

Vätskeladda

Fyll på vätskedepåerna. Huden är känsligare för solens uv-strålar om den är uttorkad eller om den är på väg att bli det.

Använd solkräm i god tid

Spraya eller smörj in dig med solkräm, 30 min. innan du ska träna. Då hinner krämen tränga in i huden och ge ett maximalt skydd. Använd faktor 30 på kroppen och 50 på huvudet. Överdoserar ej.

Undvik solen mitt på dagen

Har du möjlighet att träna tidigt eller sent på dagen så minskar du bombardemanget av uv-strålar och skonar därmed huden mer.

Täck huden

Ju mer av huden som är täckt med kläder, desto bättre är det. Det finns många olika klädesplagg som tillåter huden att "andas" bra även om du har kläder på dig.

Tänk framåt

Lägg upp en solskyddsplan så att du vet vad du ska göra om du blir allt för svettig under träningsrundan. Om du vet av erfarenhet att du brukar ta av dig tröjan eller vika upp ärmarna, så behöver den underliggande huden också smörjas in med solkräm innan du ska ut och träna.

UNDER TRÄNING

Drick under tiden

Se till att dricka regelbundet under timslånga träningsrundor. Förutom att det är bra även för resten av kroppen gör vätska att huden hålls fuktig, vilket är det bästa skyddet mot uv-strålning.

Sök skugga

Om du har möjlighet att träna där det är helt eller delvis skuggigt, så gör det. Tänk dock på att skuggan inte är någon ursäkt för att helt strunta i solkräm eller andra solskydd eftersom du utsätts för uv-strålning även där. Om du lägger in pauser under träningspassen, och t.ex. gör rörlighetsövningar, så håll om möjligt till i skugga även då.

Använd uv-kläder

Det är bra att täcka huden med sportkläder som stoppar uv-strålarna, men som samtidigt tillåter huden att andas. Nuförtiden finns s.k. uv-plagg som filtrerar bort solens farliga strålar att köpa i många sport- och friluftsbutiker.

Kom ihåg solglasögon

Ögonen kan skadas av uv-strålning och därför är det viktigt att använda solglasögon. De skyddar även huden runt ögonen där solkräm kan irritera.

Skydda hjässan

Härbotten är det känsligaste stället på kroppen när det handlar om att få hudcancer. Risken är störst med helrakat eller kalt huvud, men även folk med hår på hjässan behöver solskydd. Bäst skydd får man om man använder mössa, men det finns också särskild solkräm.

UV-PLAGG ÄR BRA

Tät väv, uv-absorberande impregnering och hög fibertäthet i materialen är några detaljer som används för att sportkläder ska skydda bra mot solljus. Nike, New Balance och flera andra sportföretag tillverkar kläder med inbyggt solskydd. Leta efter plagg som är märkta med förkortningen UPF, ultraviolet protection factor, följt av två siffror.

TA MED ETT SOLALARM NÄR DU SKA TRÄNA

Mata in hur hög faktor din solkräm har, tryck på en knapp och börja sedan träna. Endast 30 gram tunga Sun-Counter mäter uv-strålning och visar hur länge du bör vara utomhus. När maxtiden har gått ljuder alarmeret.



AKTIVTRANING.SE



SOLEN

EFTER TRÄNING

Kom ut ur solen

Sök dig bort från solstrålningen – både direkt och indirekt strålning, vilken reflekteras från t.ex. vatten, asfalt och väggar. Håll dig i skuggan när du stretchar eller gå in.

Ät mer fisk

Enligt forskare vid University of Manchester ger ett regelbundet intag av omega 3-fettsyror ett visst skydd mot hudcancer. Ät därför gärna ofta fet fisk som lax, sill, makrill och hälleflundra.

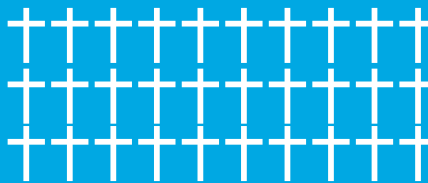
Ketchup är bra

Tomater innehåller ämnet lykopen vilket ger ett visst skydd mot uv-strålning. Ämnet stärker dessutom hudens celler så att de bättre står emot risken att de ombildas till cancerceller. Det finns mest lykopen per gram massa i koncentrerade tomatprodukter som puréer och tomatketchup.

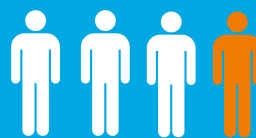
Drick kaffe

Koffein, som bl.a. finns i kaffe, innehåller ett ämne som gör att det är lättare för kroppen att motverka cellförändringar som kan leda till hudcancer.

FAKTA OM HUDCANCER



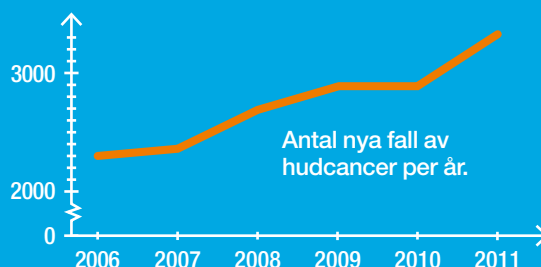
Nästan 500 personer dör varje år av hudcancer i Sverige.



Var fjärde svensk brände sig i solen förra sommaren, enligt Strålsäkerhetsmyndigheten.

50-90%

av alla hudcancerfall kan direkt tillskrivas hudskador från sol och solarier.



Så bildas en cancercell

Kroppens celler delar sig konstant, men inbyggda mekanismer förhindrar dem från att växa okontrollerat. Solens uv-strålning förstör denna mekanism så att cancercellerna kan dela sig om och om igen.

ANVÄND SOLKRÄM FÖR IDROTTARE

Tycker du att det är kladdigt och äckligt att använda solkräm? Då har du antagligen bara provat någon gammeldags variant. Nuförtiden finns ett stort utbud av användarvänliga krämer som motsvarar de krav som aktiva människor har.

Om du köper en solkräm för idrottare får du en produkt som inte rinner ned i ögonen på dig oavsett hur mycket du svettas – och som

inte är fet och kladdig att smörja in sig med.

Här på redaktionen har vi bl.a. testat Le Tan Sports Gel – en genomskinlig solkräm som skiljer sig åt en hel del från vanlig vit solkräm. Krämen svalkar skönt när den appliceras och man tänker inte alls på att man är insmord med en hög solskyddsfaktor. Dessutom rinner ingen solkräm ner i ögonen.



Solkräm behöver inte vara en fet och äcklig massa som svider i ögonen när man svettas.

HÅLL UT!
Stort test av solkrämer för idrottare kommer i vårt julinummer.