

## De zin en onzin van de zonnebril

Een statement, je stijl, iets om je achter te verbergen of juist iets om mee op te vallen. Beschikbaar in ontelbaar veel soorten, maten, prijzen en kwaliteiten. Of de zonnebril nou uit de grabbelbak bij de drogist of uit een ingewikkeld hipster atelier komt, hij wordt uitgekozen om zijn uiterlijk. Het montuur moet bij je bescheiden stijl passen, je shinende personality belichten of met een moeilijke vorm showen hoe bijzonder je bent. Is het gewenste montuur wel moeilijk / arty / salonfähig / gemiddeld genoeg?

Maar een zonnebril is meer dan een hip (of juist on-hip) modelletje om je uiterlijk en stijl mee te complementeren. Want, insmeren mag dan een gemeengoed zijn, je ogen moeten net zo goed worden beschermd tegen de schadelijke invloeden van UV straling. Door UV straling beschadigde ogen hebben meer kans op oogandoeningen als staar, oogmelanomen en hoornvlies ontstekingen. Dankzij de vele bewustwordingscampagnes en informatie van zowel huidspecialisten als damesbladen, smeren we onszelf en ons kroost inmiddels fanatiek in met zonnebrandcrème. Maar hoewel een verbrand peuterruggetje garant staat voor een gigantisch ouderlijk schuldgevoel, wordt dezelfde peuter gerust zonder zonnebrilletje voor op de fiets vervoerd. Knijpend tegen de felle zonnestrallen maar met gesmeerd neusje.

Tijd voor het belichten van de functionele noodzakelijkheid van de zonnebril! En gelukkig gaat dit heel goed samen met dat hippe montuurtje.

We hebben hiervoor de zin en onzin van de zonnebril voor je op een rijtje gezet:

### 1- Onzin: hoe donkerder de glazen, hoe beter de bescherming

Hoe donker de glazen zijn, zegt helemaal niets over de UV bescherming van de zonnebril. Sterker nog: transparante glazen kunnen 100% UV bescherming bieden. Super donkere glazen zonder UV-bescherming zijn eigenlijk nog veel gevaarlijker dan licht getinte glazen zonder UV-bescherming. Door de donkere glazen, verwijdt je pupil waardoor er nog meer UV-straling je pupil kan binnenstromen. Let dus goed op de mate waarin de bril tegen UV beschermt en ga niet af op de kleur van de glazen! Op de glazen of het montuur wordt doorgaans vermeld welke UV bescherming het biedt. UV400 en UV100% betekent dat een zonnebril 100% UV bescherming biedt. Als het een goede zonnebril is... Helaas bleek uit testen van het AD (2018) dat de beloofde UV bescherming vaak niet wordt nakomen bij zonnebrillen van warenhuizen en drogisten.

### 2 – Onzin: Hoe hoger de CE categorie, hoe beter je ogen worden beschermd tegen UV-straling

Dit is niet waar, om dezelfde reden als punt 1. De CE categorie geeft aan dat de zonnebril voldoet aan de regels van de Europese Unie, de categorie die erachter staat, toont hoeveel licht wordt geabsorbeerd door de glazen. Dit geeft dus de mate van verblinding aan en niet de bescherming tegen UV-straling. Deze waarde staat in de veer van de bril (het brillenpootje). Bij categorie CE 1 wordt tussen de 20% en 57% van het licht geabsorbeerd, bij CE 2 tussen de 57% en 82%, bij CE 3 tussen de 82% en 92% en glazen met categorie 4 absorberen tot 97% van het licht. Deze laatste categorie beschermt dan wel maximaal tegen verblinding maar is ook maximaal gevaarlijk om tijdens het autorijden te dragen! Brillen met deze categorie draag je in de bergen of op zee. Rij je ermee

door een tunnel dan zie je subiet helemaal niets meer. Het Oogfonds beveelt minimaal 75% lichtabsorptie aan, een categorie CE 3 is dus perfect!

### 3- Onzin: een polariserende zonnebril is altijd beter

Meestal is een polariserende zonnebril inderdaad de beste optie, maar niet altijd. Met deze glazen in je montuur, heb je geen last van schitteringen en zie je duidelijker contrasten. Ze nemen de horizontale schitteringen weg waardoor je beeld veel rustiger wordt. Tijdens fietsen, wandelen en varen in het zonnetje, kijk je dus meer ontspannen om je heen. Maar kijk je naar een beeldscherm op bijvoorbeeld je computer, navigatie of telefoon, dan zie je bijna niets meer. Deze schermen zijn al polariserend waardoor je een heel donker scherm ziet. Ook glazen objecten zoals etalageramen kunnen er gevlekt en vervormd uitzien. Voor jonge kinderen worden polycarbonaat glazen aanbevolen, deze zijn supersterk en kunnen tegen een flink stootje (en kunnen niet polariserend zijn).

### 4- Onzin: een hoedje voor een kind beschermt genoeg tegen de zon

Een lief hoedje tegen de zon beschermt zowel het bolletje als de kijkers, is het idee. Betreft de kijkers is dit slechts ten dele waar: door schitteringen en weerkaatsingen komt schadelijke UV-straling alsnog in de oogjes. Een babyzonnebril is dus geen overbodig luxe! Let bij het aanschaffen van een babyzonnebril op 100% UV bescherming, de beschermingscategorie van de glazen (minimaal CE 3) en de aansluiting om het gezicht (zo goed mogelijk). Ook is het fijn als de bril vrij van BPA en andere weekmakers is, zo'n brilletje is voor sommige baby's onweerstaanbaar sabbelmateriaal. En het zou zonde zijn als de verantwoorde voeding teniet wordt gedaan door het kauwen op een ongezond brilletje.

### 5- Onbeslist: een dure merkzonnebril is altijd beter

In het zonnebrillenonderzoek (2018) van het AD werden zes zonnebrillen getest door een deskundig panel, allen met een geclaimde 100% UV bescherming. De goedkopere brillen scoorden zwaar onvoldoende op oogbescherming en haalden vaak geen 100% bescherming (soms maar de helft!). , de brillen van de opticiens kwamen allen goed uit de bus. Dit is een kleine greep geweest uit een enorm assortiment zonnebrillen en is niet 1-op-1 door te vertalen naar alle zonnebrillen. Een goedkope zonnebril van een warenhuis of drogist kan goed uitpakken en voldoen aan zowel de juiste zonnebescherming als de voorwaarden voor een degelijk montuur. Wil je er zeker van zijn dat je zonnebril niet alleen fantastisch zit, comfortabel is, feilloos bij je past en ook nog eens de beloofde 100% UV bescherming waar maakt, dan kun je toch waarschijnlijk het beste bij je opticiens langs gaan.