

PRØV HUDTYPEGUIDEN

Svar på de seks spørgsmål og læg pointene sammen.
Så får du et bud på din hudtype og den nødvendige solbeskyttelse.

1 Hold paletten med de syv nuancer mod undersiden af din underarm, hvor din hud typisk ikke er så eksponeret for solens stråling. Hvad er din hudnuance?

- A **0 p.**
- B **0 p.**
- C **1 p.**
- D **1 p.**
- E **2 p.**
- F **2 p.**
- G **3 p.**

2 Bliver du skoldet i den første sommervarmhed, hvis du ikke beskytter dig?

- Bliver altid skoldet **0 p.**
- Bliver sommetider skoldet **1 p.**
- Bliver sjældent skoldet **2 p.**
- Bliver aldrig skoldet **3 p.**

3 Bliver du brun i den første sommervarmhed, hvis du ikke beskytter dig?

- Bliver aldrig brun **0 p.**
- Bliver lidt brun **1 p.**
- Bliver noget brun **2 p.**
- Bliver kraftig brun **3 p.**

4 Hvad er din øjenfarve?

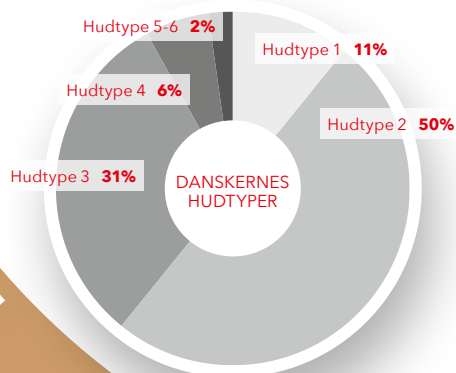
- Blå **0 p.**
- Grå **1 p.**
- Grøn **1 p.**
- Brun **2 p.**

5 Hvad er (var) din naturlige hårfarve, da du var 18 år?

- Rødt **0 p.**
- Blond **0 p.**
- Lysebrunt **1 p.**
- Mørkebrunt **2 p.**
- Sort **2 p.**

6 Har du fregner?

- Ja, mange **0 p.**
- Ja, få **1 p.**
- Nej **2 p.**



Tæl dine point sammen og skriv tallet her:

Ud fra dine svar har du følgende hudtype:

- Hudtype 1 **0-3 p.**
- Hudtype 2 **4-7 p.**
- Hudtype 3 **8-11 p.**
- Hudtype 4 **12-14 p.**
- Hudtype 5-6 **15 p.**



LÆS OM DIN HUDTYPE

Uanset hudtype er solbeskyttelse vigtig. Brug de tre solråd: Skygge, solhat/tøj og solcreme. Ved et uv-indeks på 3 eller derover anbefaler vi, at du solbeskytter dig. Du kan følge uv-indekset i vores app UV-INDEKS. Vi anbefaler også, at du holder øje med din hud og kontakter din læge, hvis du oplever hudforandringer.

Se mere på skruedforsolen.dk

HUDTYPE 1

Du har en sart hud, der let får for meget sol. Du bliver let solskoldet, og din hud bliver sjældent/aldrig solbrun. Solbeskyttelse er næsten altid nødvendigt, når du er udenfor om sommeren i Danmark og på solferie i udlandet.

Uden solbeskyttelse risikerer du solskoldning, hvis du er ude mere end:

- Ved uv-indeks 3 40 min.
- Ved uv-indeks 7 15 min.
- Ved uv-indeks 11 10 min.

HUDTYPE 2

Du har en sart hud, der kan tåle lidt mere sol end hudtype 1, men du bør stadig være forsigtig, når du er udenfor, og uv-indekset er 3 eller mere. Din hud bliver let solskoldet, men du kan godt blive solbrun.

Uden solbeskyttelse risikerer du solskoldning, hvis du er ude mere end:

- Ved uv-indeks 3 55 min.
- Ved uv-indeks 7 20 min.
- Ved uv-indeks 11 15 min.

HUDTYPE 3

Hudtype 3 er mindre sart end 1 og 2. Du bliver let solbrun, men kan også blive forbrændt, hvis du ikke passer på i solen. Husk, at det aldrig er sundt at stege i solen. Heller ikke, selvom du ikke solskoldes.

Uden solbeskyttelse risikerer du solskoldning, hvis du er ude mere end:

- Ved uv-indeks 3 65 min.
- Ved uv-indeks 7 25 min.
- Ved uv-indeks 11 15 min.

HUDTYPE 4

Hudtype 4 kan tåle en del sol, men husk, at det aldrig er sundt at stege i solen. Heller ikke, selvom man ikke solskoldes. Livstidseksponeringen for uv-stråling har også betydning for risikoen for hud- og modermærkekræft.

Uden solbeskyttelse risikerer du solskoldning, hvis du er ude mere end:

- Ved uv-indeks 3 95 min.
- Ved uv-indeks 7 40 min.
- Ved uv-indeks 11 25 min.

HUDTYPE 5-6

Hudtype 5 og 6 kan tåle meget sol, men det er vigtigt at huske, at det aldrig er sundt at stege i solen. Heller ikke, selvom man ikke solskoldes.

Uden solbeskyttelse risikerer du solskoldning, hvis du er ude mere end:

- Ved uv-indeks 3 130 min.
- Ved uv-indeks 7 55 min.
- Ved uv-indeks 11 35 min.

HUDTYPE- GUIDEN ER KUN VEJLEDENDE

Husk din sunde
fornuft i solen, og vær
altid opmærksom
på din hud.



TrykFonden Kræftens Bekæmpelse