

# Hvilken hudtype har du?

Lys hud blir lettere brent

Mørk hud tåler mer sol



## HUDTYPE 1

Blir lett rød og sjelden eller aldri brun. Har lys, ømfølsom hud og iblant fregner. Ofte lys blond eller rødhåret.

**Anbefaling:** Beskytt deg godt mot sola med lette klær, solbriller og noe på hodet. I tillegg bør du bruke solkrem med minst faktor 15 på ubeskyttet hud.

## HUDTYPE 2

Blir nesten alltid rød og av og til brun. Har lys hud og ofte blondt hår, men også mørkblonde kan ha hudtype 2.

**Anbefaling:** Husk solfaktor 15 når du er ute i sola. Beskytt deg med klær, solbriller og noe på hodet.

## HUDTYPE 3

Blir rød av og til, men alltid brun etter en stund.

**Anbefaling:** Begynn med korte perioder i sola når huden er uvant med sol, senere kan tiden i sola økes. Bruk solfaktor 15, klær og solbriller for å minske risikoen for at du brenner deg.

## HUDTYPE 4

Aldri rød, alltid brun. Hudtype 4 er vanlig i landene rundt Middelhavet.

**Anbefaling:** Du har en naturlig bra solbeskyttelse, og blir lett brun. Skal du være ute lenge, bør du likevel ta på litt klær og bruke solfaktor 15.

## HUDTYPE 5 OG 6

Har naturlig svart/brun hud og oftest mørk brune øyne og svart/brunt hår.

**Anbefaling:** Har naturlig god solbeskyttelse og vil sjelden være utsatt i Norge.

Norge er et av landene i verden som har mest føflekkreft. De fleste tilfellene har sammenheng med UV-stråling fra sol og solarium

[kreftforeningen.no/solvett](http://kreftforeningen.no/solvett)



**KREFTFORENINGEN**