

# 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 sommersonne, 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 sommersonne, 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?

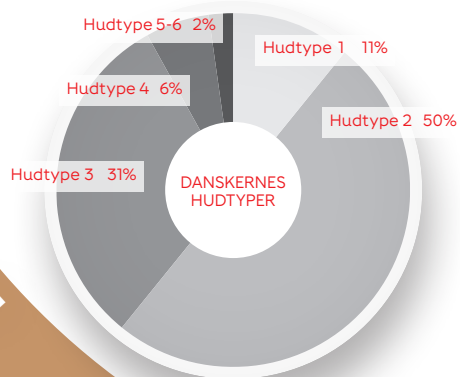
- Blå ..... 0 p.
- Grå ..... 1 p.
- Grøn ..... 1 p.
- Brun ..... 2 p.

**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



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.



Mellem 12 & 15

# 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 skruvedforsolen.dk](http://Se mere på skruvedforsolen.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 modermærkekæft.

**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.



Kræftens  
Bekæmpelse