

Zonnetraining

EEN CONCRETE GIDS MET DE DO'S & DONT'S
EN ALLES ER TUSSENIN

Maart 2023

Door: Inge Wilbrink - Akasha blends

Wat is zonnetraining?

Zonnetraining betekent dat we in de periode van maart tot ongeveer september de huid zeer geleidelijk aan de zon laten wennen. Door met een trainingsschema te werken stel je je huid zeer langzaam aan zonlicht bloot. Op deze manier ontstaat er een prachtige diepbruine kleur die gelijk staat aan een SPF van 4-6. Zo ontvang je alle voordelen uit het zonlicht en haar volledige lichtspectrum. Denk hierbij aan vitamine D, serotonine, melatonine, sterke botten, meer energie, betere slaap, etc. En bovenal, we leren verantwoord met de zon om te gaan, we vermijden de gevaarlijke piekbelastingen waarbij de huid overbelast wordt, we helpen daarmee om zoveel mogelijk huidkanker te voorkomen en zo worden we weerbaarder en geZONder.

Wanneer kun je beginnen met zonnetraining?

In de buitenlucht van maart tot ongeveer september. Dan heeft de zon voldoende kracht om het lichaam van vitamine D te voorzien en de huid te laten verkleuren. Gedurende de overige maanden kun je gebruik maken van de zonnebank met maatadvies bij ons UV-Health centrum Sunworld in Valkenswaard.

Heeft het zin om in de overige maanden al te beginnen met zonnetraining?

Dat ligt aan het doel. Je huid maakt als de zonkracht (UVI/UV-Index) onder de 3 zit, geen vitamine D meer aan. Maar Vitamine D is maar één element van zonlicht. Het is natuurlijk altijd goed om al even met de zon te communiceren. Voor je innerlijke klok/het circadiaanse ritme, is het zeker goed om jezelf bloot te stellen aan licht. Houd wel in de gaten dat je geen bril/lenzen of zonnebril draagt. Dit blokkeert deze informatie.

Ga je in de overige maanden *langer* de zon in, dan stel je je vooral bloot aan UVA en dat is eigenlijk niet de bedoeling wanneer je nog op je bleekst bent. Theoretisch gezien kun je bijvoorbeeld met

huidtype 2 anderhalf uur in zonkracht 1 gaan zitten maar of dat goed voor je is hangt volledig af van je startpunt. Er bestaan 6 huidtypen en ieder huidtype heeft 4 kleurgradaties/kleurfasen. Na de winter hebben de meeste mensen kleurfase 1, ongeacht welk huidtype dan ook, anders gezegd, je bent dan op JOUW bleekst. Je huid heeft maanden geen zonlicht ervaren. Ben je huidtype 1 en zit je in kleurfase 1 dan is die lange blootstelling dus niet zo'n goed idee. Maar stel je bent huidtype 3 of 4, dan kun je je al wat langer in zonkracht 1 begeven omdat je huid *van nature* al donkerder is. Hoe donkerder je bent, hoe beter je beschermd bent tegen de zon. De bruine huid is ons natuurlijke verdedigingsmechanisme en staat, als deze mooi gebruind is, ongeveer gelijk aan een SPF 4-6. Je start overigens ook nooit meteen met een lange lichtblootstelling. De opbouw gaat geleidelijk en het is altijd een individueel proces. Advies op maat blijft dan ook zeer belangrijk.



Is UVA gevaarlijker dan UVB?

UVA is minder 'zichtbaar' gevaarlijk omdat we hierdoor minder snel verbranden. Maar UVA komt dieper in de huid en als die huid zich nog niet heeft kunnen verdedigen met die bruine kleur door UVB, dan hebben we te weinig hulptroepen in de huid om die specifieke zonnestrallen voldoende te blokkeren. Gek genoeg is dit meestal het exacte scenario wanneer de huid wordt ingesmeerd met zonnecrème. Mensen zijn op hun bleekst, ze hebben maanden geen zon gezien en door het gebruik van zonnecrème *wanen* ze zich veilig en zitten meteen een hele dag in de zon. Wat gebeurt er? Je ZIET niet dat de huid verbrandt omdat er stoffen in zonnecrème zitten die de ontsteking/verbranding niet laten zien maar de huid beschadigt wel degelijk. Denk bijvoorbeeld aan verlies van elasticiteit, met als gevolg uitdroging/vervellen. Ik denk dat juist door dit gedrag de grootste huidschade ontstaat.

Wil je dit voorkomen dan zou je d.m.v. de zonnebank je huid al kunnen voorbereiden met UVB. Ik ben groot voorstander van het opbouwen met UVB licht want als straks in maart de zon gaat komen, dan ben je goed voorbereid, je huid kan zich verdedigen door die bruine kleur en zo kun je veel meer en veiliger van de zon genieten. In ons UV-health centrum kunnen we je helpen met de juiste adviezen als je dit nodig hebt.

Wat zijn fijne hulpmiddelen om te weten welke zonkracht er is?

De app "dminder" is een hele prettige app. Deze vertelt je wanneer je eerstvolgende mogelijkheid is om Vitamine D aan te maken en hoe sterk de zonkracht (UVI) per uur van de dag is.

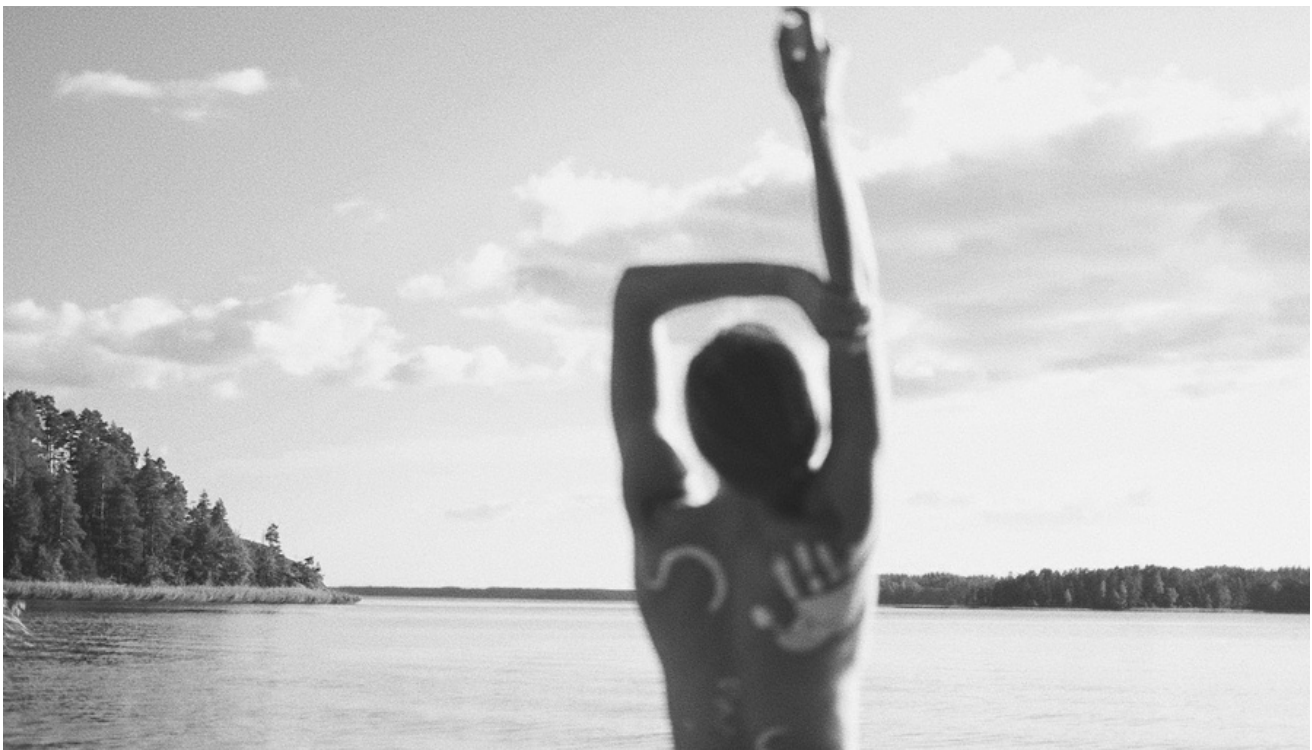
Wat maakt jouw zonnetraining uniek?

Ik maak niet alleen gebruik van de huidtypen maar kijk dus ook naar de kleurfasen van de huid en daar wordt eigenlijk nooit naar gekeken. Als je op je bleekst bent, zul je heel anders moeten en kunnen handelen dan wanneer je op je donkerst bent. En ook daar zitten weer verschillen in. Iemand die heel zijn leven heeft gesmeerd, heeft een andere kleurfase 1 dan iemand die niet zo vaak smeert maar hetzelfde huidtype heeft. Je moet kijken naar de *ondertoon* van de huid en daar op in kunnen spelen.

Zit je in kleurfase 1 dan ga je je huid niet meteen aan een lengteduur van 100% zonlicht op een dag blootstellen. Daar zijn berekeningen voor die ik later zal uitleggen. Maar om even een voorbeeld te geven: je begint bijvoorbeeld met een blootstelling van 25%. Dit doe je 1 x per dag gevolgd door 2 dagen rust en dan herhaal je dit proces. Dan ga je naar 35% blootstelling. Ook dit doe je 1 keer per dag gevolgd met 2 dagen rust ertussen en wederom herhaal je het proces. Daarna idem dito op 50%, op 60%, 70% en 80% met iedere keer datzelfde patroon tot je aan 100% blootstelling zit. Even voor de duidelijkheid, 100% blootstelling dat zijn misschien in totaal maar 25 minuten blootstelling aan de zon op een dag en dus niet de hele dag hé! Blijf je huid bekijken en voelen tijdens het trainen want dit is maar een voorbeeld ter illustratie. Jij moet namelijk *zelf beoordelen* of je huid de gestelde tijd ook daadwerkelijk aankan! Ook kunnen er tijdens je zonnetraining zich zaken voordoen die je training in de war schoppen zoals bijvoorbeeld regen. Je wilde 2 dagen rust maar door het slechte weer wordt het ineens een week. Daar pas je je op aan. Tot ongeveer 4 dagen rust kun je doorgaan met je schema of je begint weer even bij je vorige stap en anders kom je naar het UV-health centrum of ga je naar een andere locatie die jouw huid leest en begrijpt.

Op deze manier kun je ook mooi je eigen kleurfasen bijhouden. Kleurfase 1 is bijvoorbeeld de kleur die je hebt bereikt tot 40%

blootstelling, kleurfase 2 is 60-80% blootstelling, kleurfase 3 is 80-100% blootstelling en kleurfase 4 is 100% blootstelling. Dan heb je helemaal zelf een soort vergelijkbare SPF 4-6 ontwikkeld. En zelfs dan kun je nog doorgaan. Stel dat jouw 100% blootstelling inhoudt dat je 25 minuten in de zon kunt zonder dat je verbrandt, dan kun je deze tijd gaan verdubbelen. Dus je gaat naar 50 minuten in de zon. En dan 4x25 min. en 6x25 min. Dan kun je je bekijken hoeveel zonlicht je aankunt zonder dat je verbrand maar dit moet zeker geen gewoonte worden en ik raad het dan ook niet aan, 70-80% blootstelling is voldoende. Het enige voordeel van die extra tijd is dat het fijn kan zijn, als je langer buiten *moet* zijn, dat je dan weet hoeveel zon je kunt verdragen voordat je verbrandt. Maar, en dit is ook mijn advies, je kunt er beter voor kiezen om niet verder te testen en na 70-80% blootstelling de zon te weren, kleren en anders te smeren. Dus de zon te vermijden door de schaduw op te zoeken, bedekkende katoenen kleding te dragen of, als het echt niet anders kan, zonnecrème te gebruiken.



De zon en huidkanker worden steeds met elkaar verbonden. Hoe zie jij dit?

Ik denk dat *verkeerd zongedrag* kan werken als een vergrootglas op wat er al als disbalans in het lichaam speelt. En hier bedoel ik verkeerd zongedrag in de breedste zin van het woord: op je bleekst de hele dag met zonnecrème op de zon in, piekbelastingen, zonnen onder extreme omstandigheden, geen rust na blootstelling, slecht eten, alcohol drinken, weinig slapen etc. Maar is de zon dan de boosdoener? Dat lijkt me niet! Wat ik altijd mis in het verhaal is het inzoomen per individu. Wie krijgt er huidkanker? Om welke vorm van huidkanker gaat het? Waar zit de huidkanker? Wat is het zongedrag van deze persoon? Hoe oud is deze persoon? Hoe leeft deze persoon? Wat eet deze persoon? Wat is de mentale toestand? Wat voor cosmetische producten gebruikt iemand? Er wordt te weinig gekeken naar andere factoren die absoluut een grote rol spelen in dit verhaal.

Om even een paar interessante feiten te delen: er is een aanzienlijke groep mensen die zich altijd heeft ingesmeerd en beschermende kleding heeft gedragen maar toch huidkanker krijgt. Hoe kan dat? Hier is er nog één: er is gekeken of er bij de groep buitenwerkers meer huidkanker voorkomt dan bij de groep binnenwerkers. Juist bij de groep binnenwerkers werd vaker huidkanker geconstateerd. Hoe is dat dan mogelijk? In mijn ogen laat dit zien dat vooral de opbouw en weerbaarheid door correct zongedrag zeer belangrijk is. Ook komt er veel minder huidkanker voor bij getinte mensen terwijl zij zich vaak langer in zon begeven en zich vaak ook nog eens niet of nauwelijks insmeren. En dat is niet omdat deze groep mensen allemaal een gezonde leefstijl hebben, dat is echt een stuk Vitamine D en licht. Deze doelgroep heeft vanuit hun herkomst een huid die meer licht *wil ontvangen en kan verdragen* omdat hun huid van nature donkerder is en dit gewend is. Dat is super interessant! We versterken het lichaam juist doordat we de zon ingaan en de onbeschermdde huid Vitamine D laten aanmaken. Dus de zon doet

vooral heel veel goeds!

Naar mijn mening wordt er vaak ingespeeld op angst waarbij uitspraken en testgegevens worden gebruikt die behoorlijk verouderd zijn en men al jaren roept. Kloppen deze uitspraken nog wel of is het langzamerhand tijd dat er weer eens gedegen onderzoek naar wordt gedaan? Bij veel uitspraken kun je door simpele berekeningen toe te passen al constateren dat ze niet (meer) kloppen. Ik vind dat mensen recht hebben op deze waarheid en ik reik hen een ander verhaal aan. Dat maakt me bij sommige partijen niet bepaald populair maar zo kan iedereen in ieder geval zelf nagaan of de standaard adviezen kloppen. Ik wil de mensen hiermee terug in hun eigen kracht zetten.

Dit is ook een reden waarom ik het nog steeds fantastisch zou vinden als mijn app rondom correct zongedrag er zou komen (zie het **vorige interview**). Dan kunnen we allemaal gaan monitoren wat er nou precies gebeurt in de zon en welke gevolgen dit nou echt heeft.

Binnenkort starten we met het testen van verschillende zonnecrèmes op autolak. Want als de lak van een auto de crème niet kan verdragen en onuitwisbare afwijkingen laat zien, dan mag je je ook afvragen wat dit met de huid doet en zeker bij het advies om iedere dag, om de 2 uur, te moeten smeren! We willen mensen bewuster maken van het insmeer-propaganda en hen, door over bewust zongedrag te vertellen, laten zien dat het ook anders kan.

Voor het Nederlandse klimaat wordt SFP 15-30 aangeraden. Hoe kijk jij daar tegenaan?

Dat wordt inderdaad gezegd maar is dat ook zo? We zullen eens wat berekeningen maken: stel het is zonkracht 7 is en je hebt huidtype 3, daarbij hoort het bezonningsgetal 200 (zie later in de tekst of zie het **vorige interview** voor meer uitleg). Nu deel je 200 door 7 wat ongeveer 30 minuten is. Dat is de tijd die je *onbeschermd*

in de zon kunt doorbrengen. Maar jij wil of moet 2 uur de zon in, dat zijn 120 minuten, dan hoef je dus maar SPF 4-6 te gebruiken want 120 minuten delen door 30 minuten is 4 en zo bereken je de factor die je nodig hebt.

Waarom moeten wij dan factor 30 of 50 smeren? Dat is onzin, vooral omdat het een hogere veiligheid *suggereert*. Laten we eens kijken wat ons voorbeeld zou betekenen met een SPF 30. SPF 30 betekent dat je 30 x die 30 minuten in de zon zou mogen zitten. Dat is 900 minuten! 900 Minuten gedeeld door 60 minuten is 15 uur en we hebben niet eens de hele dag zonkracht 7. Zie je nu hoe raar de voorlichtingen zijn? Niemand krijgt de formules aangeleerd, men weet niet beter, het is onwetendheid en daar moeten we naar mijn mening verandering in brengen.

Zonnetraining in de praktijk, hoe werkt het nou precies?

We hebben hier een paar getallen en berekeningen voor nodig. Er is een waarde die aangeeft hoeveel zonbelasting (of hoeveel UV-straling) de huid aan kan zonder dat er verbrandingsverschijnselen ontstaan, MED genoemd. MED staat voor Minimale Erytheem Dosis. Tegenwoordig mag je per jaar 100 MED op je huid ontvangen (al was dit vroeger 200 MED en wordt er nu juist meer huidkanker vastgesteld). Stel dat ik 20 minuten in de zon kan zitten zonder te verbranden maar bij 22 minuten wordt mijn huid rood dan zijn die 20 minuten dus 1 MED.

Dan pakken we de huidtypen erbij. Er zijn er 6 maar we gaan tot 4 huidtypen omdat de overige 2 minder in Nederland voorkomen. Welk huidtype je bent kun je **hier** opzoeken. De onbeschermd bezonningstijd is voor huidtype 1 = 67, voor huidtype 2 = 100, huidtype 2,5 = 150 (dit komt tegenwoordig het meeste voor in Nederland), huidtype 3 = 200 en huidtype 4 = 300. Dat getal deel je door de zonkracht (UVI) en dan kun je precies uitrekenen hoe lang je in de zon kunt zitten. Als voorbeeld: je hebt huidtype 2, daarbij hoort de onbeschermd

blootstellingswaarde 100. Dan deel je deze door de UV-index, laten we zeggen dat deze 6 is want het is een mooie zomerdag. Dan deel je 100 door 6 en dat is 16 minuten. Je mag dan maximaal 16 minuten onbeschermd in de zon zijn.

En als laatste pakken we het percentage in procenten in lichtblootstelling, 25% van die 16 minuten.

Nu heb je alle informatie zodat je kunt uitrekenen hoe lang jij onbeschermd in de zon kunt zitten. De beste tijd om in de zon te zitten, kun je checken op de dminder app maar dit is meestal ergens tussen 11.30 en 16.00 uur en de zon is doorgaans op zijn sterkst om 13.30 uur. In de regel is het ook hoe bloter, hoe beter. Meer ontblote huid is namelijk meer vitamine D.

Hieronder hebben we alle berekeningen al voor jullie gemaakt. Het is schematisch weergegeven tot de maximale 100% lichtblootstelling en gebaseerd op de Nederlandse zon. Vandaar dat we niet verder gaan dan UVI-8. Ik adviseer, i.v.m de MED-waarde, om weg te blijven van de bovengrens van zonblootstelling (90-100%). Belast jezelf maar tot 70/80%, meer is niet nodig voor je Vitamine D aanmaak en zo heb je nog speling voor de zonbelasting die je op jaarbasis mag hebben, namelijk 100 MED.

Nu je de formule weet, kun je ook zelf uitrekenen hoe lang je in de zon kunt blijven bij een zonvakantie met een hogere UVI.

Uiteraard gaan we ervan uit dat je tijdens het trainen een gezonde leefstijl hanteert met veel groenten en fruit en voldoende rust en hydratatie. Zoek de schaduw op na je zonbelasting of draag katoenen beschermende kleding om de zon te weren. Pak de ochtend- en/of avondzon mee i.v.m. het rode licht. De ochtendzon

bereidt je huid voor op de middagzon en de avondzon werkt als een soort aftersun. Het beste is hiervoor het eerste uur dat de zon opkomt en het laatste uur voordat de zon onder gaat. Gebruik na zonsondergang een blauwfilterbril. Probeer je werk- en thuis omgeving met zo min mogelijk LED verlichting in te richten, in verband met het blauwe licht. En zorg dat je nachtrust optimaal is omdat de huid zich in deze tijd herstelt.



Als laatste wil ik benadrukken dat dit alleen maar een advies is. Ik ben geen dermatoloog maar wel een zon-expert. Blijf scherp en blijf zelf nadenken maar bovenal, **GENIET VAN DE ZON!**

Huidtype 1 = 67	UVI-3	UVI-4	UVI-5	UVI-6	UVI-7	UVI-8
Dag 1 = 25%	6 min	4 min	3 min	3 min	2 min	2 min
Dag 4 = 25%	6 min	4 min	3 min	3 min	2 min	2 min
Dag 7 = 35%	8 min	6 min	5 min	4 min	3 min	3 min
Dag 10 = 35%	8 min	6 min	5 min	4 min	3 min	3 min
Dag 13 = 50%	11 min	8 min	7 min	6 min	5 min	4 min
Dag 16 = 50%	11 min	8 min	7 min	6 min	5 min	4 min
Dag 19 = 60%	13 min	10 min	8 min	7 min	6 min	5 min
Dag 22 = 60%	13 min	10 min	8 min	7 min	6 min	5 min
Dag 25 = 70%	16 min	12 min	9 min	8 min	7 min	6 min
Dag 28 = 70%	16 min	12 min	9 min	8 min	7 min	6 min
Dag 31 = 80%	18 min	13 min	11 min	9 min	8 min	7 min
Dag 34 = 80%	18 min	13 min	11 min	9 min	8 min	7 min
Dag 37 = 90%	20 min	15 min	12 min	10 min	9 min	8 min
Dag 40 = 90%	20 min	15 min	12 min	10 min	9 min	8 min
Dag 43 = 100%	22 min	17 min	13 min	11 min	10 min	8 min
Dag 46 = 100%	22 min	17 min	13 min	11 min	10 min	8 min

Huidtype 2 = 100	UVI-3	UVI-4	UVI-5	UVI-6	UVI-7	UVI-8
Dag 1 = 25%	8 min	6 min	5 min	4 min	4 min	3 min
Dag 4 = 25%	8 min	6 min	5 min	4 min	4 min	3 min
Dag 7 = 35%	12 min	9 min	7 min	6 min	5 min	4 min
Dag 10 = 35%	12 min	9 min	7 min	6 min	5 min	4 min
Dag 13 = 50%	17 min	13 min	10 min	8 min	7 min	6 min
Dag 16 = 50%	17 min	13 min	10 min	8 min	7 min	6 min
Dag 19 = 60%	20 min	15 min	12 min	10 min	9 min	8 min
Dag 22 = 60%	20 min	15 min	12 min	10 min	9 min	8 min
Dag 25 = 70%	23 min	18 min	14 min	12 min	10 min	9 min
Dag 28 = 70%	23 min	18 min	14 min	12 min	10 min	9 min
Dag 31 = 80%	27 min	20 min	16 min	13 min	11 min	10 min
Dag 34 = 80%	27 min	20 min	16 min	13 min	11 min	10 min
Dag 37 = 90%	30 min	23 min	18 min	15 min	13 min	11 min
Dag 40 = 90%	30 min	23 min	18 min	15 min	13 min	11 min
Dag 43 = 100%	33 min	25 min	20 min	17 min	14 min	13 min
Dag 46 = 100%	33 min	25 min	20 min	17 min	14 min	13 min

Huidtype 2.5 = 150	UVI-3	UVI-4	UVI-5	UVI-6	UVI-7	UVI-8
Dag 1 = 25%	13 min	9 min	8 min	6 min	5 min	5 min
Dag 4 = 25%	13 min	9 min	8 min	6 min	5 min	5 min
Dag 7 = 35%	18 min	13 min	11 min	9 min	8 min	7 min
Dag 10 = 35%	18 min	13 min	11 min	9 min	8 min	7 min
Dag 13 = 50%	25 min	19 min	15 min	13 min	11 min	9 min
Dag 16 = 50%	25 min	19 min	15 min	13 min	11 min	9 min
Dag 19 = 60%	30 min	23 min	18 min	15 min	13 min	11 min
Dag 22 = 60%	30 min	23 min	18 min	15 min	13 min	11 min
Dag 25 = 70%	35 min	26 min	21 min	18 min	15 min	13 min
Dag 28 = 70%	35 min	26 min	21 min	18 min	15 min	13 min
Dag 31 = 80%	40 min	30 min	24 min	20 min	17 min	15 min
Dag 34 = 80%	40 min	30 min	24 min	20 min	17 min	15 min
Dag 37 = 90%	45 min	34 min	27 min	23 min	19 min	17 min
Dag 40 = 90%	45 min	34 min	27 min	23 min	19 min	17 min
Dag 43 = 100%	50 min	38 min	30 min	25 min	21 min	19 min
Dag 46 = 100%	50 min	38 min	30 min	25 min	21 min	19 min

Huidtype 3 = 200	UVI-3	UVI-4	UVI-5	UVI-6	UVI-7	UVI-8
Dag 1 = 25%	17 min	13 min	10 min	8 min	7 min	6 min
Dag 4 = 25%	17 min	13 min	10 min	8 min	7 min	6 min
Dag 7 = 35%	23 min	18 min	14 min	12 min	10 min	9 min
Dag 10 = 35%	23 min	18 min	14 min	12 min	10 min	9 min
Dag 13 = 50%	33 min	25 min	20 min	17 min	14 min	13 min
Dag 16 = 50%	33 min	25 min	20 min	17 min	14 min	13 min
Dag 19 = 60%	40 min	30 min	24 min	20 min	17 min	15 min
Dag 22 = 60%	40 min	30 min	24 min	20 min	17 min	15 min
Dag 25 = 70%	47 min	35 min	28 min	23 min	20 min	18 min
Dag 28 = 70%	47 min	35 min	28 min	23 min	20 min	18 min
Dag 31 = 80%	53 min	40 min	32 min	27 min	23 min	20 min
Dag 34 = 80%	53 min	40 min	32 min	27 min	23 min	20 min
Dag 37 = 90%	60 min	45 min	36 min	30 min	26 min	23 min
Dag 40 = 90%	60 min	45 min	36 min	30 min	26 min	23 min
Dag 43 = 100%	67 min	50 min	40 min	33 min	29 min	25 min
Dag 46 = 100%	67 min	50 min	40 min	33 min	29 min	25 min

Huidtype 4 = 300	UVI-3	UVI-4	UVI-5	UVI-6	UVI-7	UVI-8
Dag 1 = 25%	25 min	19 min	15 min	13 min	11 min	9 min
Dag 4 = 25%	25 min	19 min	15 min	13 min	11 min	9 min
Dag 7 = 35%	35 min	26 min	21 min	18 min	15 min	13 min
Dag 10 = 35%	35 min	26 min	21 min	18 min	15 min	13 min
Dag 13 = 50%	50 min	38 min	30 min	25 min	21 min	19 min
Dag 16 = 50%	50 min	38 min	30 min	25 min	21 min	19 min
Dag 19 = 60%	60 min	45 min	36 min	30 min	26 min	23 min
Dag 22 = 60%	60 min	45 min	36 min	30 min	26 min	23 min
Dag 25 = 70%	70 min	53 min	42 min	35 min	30 min	26 min
Dag 28 = 70%	70 min	53 min	42 min	35 min	30 min	26 min
Dag 31 = 80%	80 min	60 min	48 min	40 min	34 min	30 min
Dag 34 = 80%	80 min	60 min	48 min	40 min	34 min	30 min
Dag 37 = 90%	90 min	68 min	54 min	45 min	39 min	34 min
Dag 40 = 90%	90 min	68 min	54 min	45 min	39 min	34 min
Dag 43 = 100%	100 min	75 min	60 min	50 min	43 min	38 min
Dag 46 = 100%	100 min	75 min	60 min	50 min	43 min	38 min