

De zon is al weken amper te zien in Nederland. Hoe abnormaal is dit?

December was grijs en somber en ook in januari komt de zon tot nu toe nauwelijks tevoorschijn. Wat is er aan de hand en welke invloed heeft dit op onze gezondheid?

Nathan Lont en Ellen de Visser 7 januari 2025, 10:15 • Leestijd 3 min



Bewaren



Delen

De afwezigheid van de zon is dus een samenloop van meteorologische omstandigheden, die Mokkenstorm in één woord samenvat: toeval. Sterker nog: ‘De afgelopen jaren zagen we – onder andere door een afname van de luchtvervuiling – juist minder bewolking.’

Slaaphormoon melatonine

Al dat grijze weer van de laatste weken is niet zonder risico voor de menselijke psyche. Door een gebrek aan ochtendlicht kan de centrale biologische klok in de war raken: die krijgt geen signaal dat de dag is begonnen waardoor het lichaam het slaaphormoon melatonine blijft aanmaken.

Gevolg: een dof en futloos gevoel dat bij zo’n 3 procent van de Nederlanders zo lang aanhoudt dat een sprake is van een winterdip. Hoe korter de dagen en hoe minder zonlicht, hoe meer antidepressiva er worden voorgeschreven, [zo blijkt uit Brits onderzoek](#).

Oostenrijkse wetenschappers vonden zelfs een sterk verband tussen de hoeveelheid zonlicht en het aantal zelfdodingen. Daarvoor verzamelden ze gegevens over alle zelfdodingen in hun land tussen 1970 en 2010 en legden de cijfers naast meetgegevens van 86 weerstations over het aantal uren zonlicht per dag. ‘Neem de risicofactor zonneschijn serieus’, schreef het [Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde](#) over de onderzoeksresultaten.



Bewolkte hemel boven
Schiermonnikoog. Joris van Gennip

Tekort aan Vitamine D

Ook de fysieke gezondheid kan averij oplopen door te weinig zonlicht. Onder invloed van zonlicht maken we in onze huid vitamine D aan, een vitamine die van belang is voor gezonde botten. Na de zomer ligt er een flinke voorraad vitamine D opgeslagen in vetweefsel en organen, bedoeld voor de donkere maanden.

Maar 70-plussers maken in de zonnige maanden te weinig vitamine D aan om er de donkere maanden mee door te komen. Omdat de wintermaanden nauwelijks zon laten zien en de opslag niet wordt bijgevuld, is het volgens de Gezondheidsraad raadzaam als zij dagelijks een vitamine D-supplement slikken. Dat geldt ook voor jonge kinderen en mensen met een donkere huid.

Is er, voor wie de zon koestert, licht aan het einde van de tunnel? Helaas, ook de rest van deze week verwacht het KNMI weinig zonneschijn. De week daarop voorspelt het weerinstituut ‘rustig en droog winterweer’ met – jawel – veel bewolking.

Lichtpuntje volgens meteoroloog Mokkenstorm: voorspellingen over zo’n lange termijn zijn minder nauwkeurig, dus misschien dat de zon toch nog onverwacht acte de présence zal geven boven Nederland.

De zon is in Nederland al weken zo goed als onzichtbaar. In december registreerde het KNMI-weerstation in De Bilt in totaal een schamele 28 zonuren, in een gemiddelde decembermaand zijn dat er 56. Op 21 dagen in december bleef de zon zelfs helemaal weg uit het epicentrum van de Nederlandse weerkundigen.

Ook in januari blijft een echte comeback van onze moederster vooralsnog uit. Hoe kan het dat het zo lang zó bewolkt is in ons land?

Heel gek is dat niet, aldus KNMI-meteoroloog Lone Mokkenstorm. In de winter is de Noordzee relatief warm, waardoor veel zeewater verdampt en wolken ontstaan. De wind blaast die wolken boven Nederland.

Aanvoer van vochtige lucht

Dat die wolken de afgelopen weken wel erg de overhand hadden, heeft volgens Mokkenstorm een aantal redenen. Ten eerste: ‘De wind kwam wat vaker uit het zuiden en zuidwesten dan normaal. Dat leidde tot een aanvoer van zachte, vochtige lucht, waarin gemakkelijker wolken ontstaan.’

Bovendien was het zeewater, deels onder invloed van klimaatverandering nóg warmer dan normaal. Gevolg: meer verdamping en nóg vochtigere lucht.

Daar komt bij dat Nederland zich afgelopen maand vaak aan de noordkant van een hogedrukgebied bevond. In de zomer zorgt dat voor kortebroekenweer. In de winter kan het juist tot meer bewolking leiden, want een hogedrukgebied houdt vochtige lucht ‘gevangen’ in de onderste luchtlagen.



**nieuws
in de klas**