Checklist: klopt deze claim?

Vink af wat je ziet op de website, het etiket of in het filmpje

> **Het doel van deze folder**
> Gebruik deze checklist bij een product, test of advies over je huid. Hoe meer vakjes je bij Let op aanvinkt, hoe meer reden om door te vragen of het met je huisarts te bespreken.

Wat bekijk je

Product, test of advies:.....

Waar gezien (website, filmpje, salon):.....

Datum:.....

Goede signalen

- □ Ik weet wie het zegt, met naam, beroep en registratie
- □ De afzender verdient er niet aan, of zegt dat eerlijk
- □ Er wordt verwezen naar een richtlijn of naar onderzoek bij grote groepen
- □ Er staat ook bij wat niet zeker is, en voor wie het niet geschikt is
- □ Het past bij wat Thuisarts of het Voedingscentrum erover zegt

Let op

- □ Eén oorzaak en één oplossing, snel en zeker
- □ Het advies eindigt bij een potje, test, traject of kortingscode
- □ Er staat dat artsen iets verzwijgen of achterlopen
- □ Een voedingsmiddel of supplement belooft een ziekte te voorkomen of te genezen
- □ De website zegt dat gewone voeding niet genoeg is
- □ Er worden vooral ervaringsverhalen, percentages of sterren getoond
- □ Er wordt gezegd dat je kunt stoppen met een medicijn of medicijnzalf
- □ Een test laat zien wat je nodig hebt, met het product erbij

Wat gebeurt er als het niet klopt

- □ Ik ben alleen wat geld kwijt
- □ Ik stel een behandeling uit die wel werkt
- □ Ik laat eten weg, bij mezelf of bij mijn kind
- □ Ik stop met een medicijn

Wat ik ga doen:.....

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont-Collen, dermatoloog, naar haar gratis e-book Medische misinformatie en het e-book Medische misinformatie ontcijferd (Huidopleiding, 2026), en naar informatie van de NVWA, het Voedingscentrum, het RIVM, Thuisarts en de richtlijn Constitutioneel eczeem (NVDV, 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.