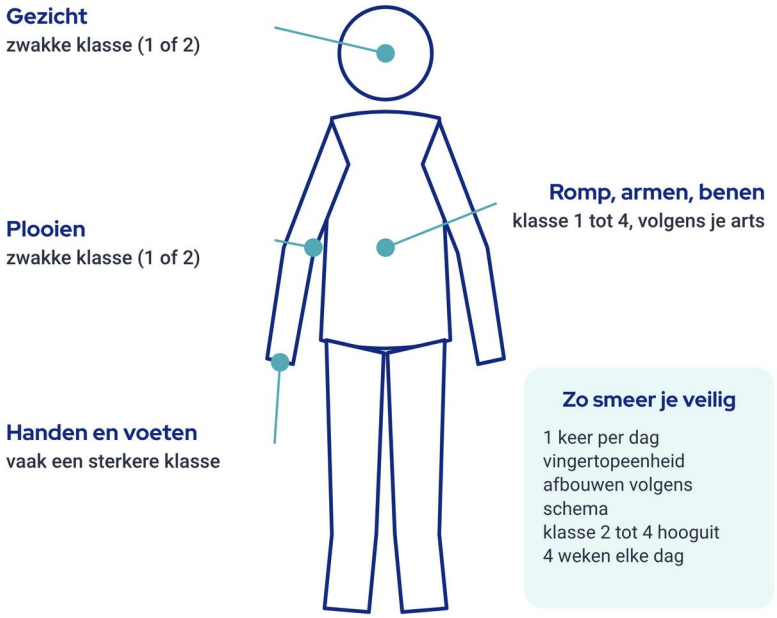
Bang voor hormooncrème?

Wat klopt, wat niet, en hoe je veilig smeert

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, en voor ouders van kinderen met eczeem. Veel mensen twijfelen over hormooncrème. Je leest wat er wel en niet klopt van wat je hoort of leest, en hoe je de crème veilig gebruikt.



Twijfel is heel gewoon

Hormooncrème heet officieel een corticosteroïdcrème. Veel mensen, en ouders van jonge kinderen nog meer, zijn er voorzichtig mee. Ze hebben gehoord dat de huid er dun van wordt of dat je eraan verslaafd raakt. Die twijfel is begrijpelijk. Toch zorgt hij er vaak voor dat mensen te dun, te kort of te laat smeren. Dan blijft de ontsteking doorgaan, de jeuk blijft, en het vertrouwen in de crème daalt nog verder.

Te weinig smeren is bij eczeem een groter probleem dan te veel smeren.

Wat klopt en wat niet

Wat je hoort	Wat klopt
“Hormooncrème maakt de huid dun.”	Alleen bij een te sterke klasse, te lang, op een dunne huid. Daarom zijn er klassen per plek, schema’s en grenzen per week.
“Je raakt eraan verslaafd.”	Een goed voorgeschreven hormooncrème is niet verslavend. Komt eczeem terug na stoppen, dan is dat meestal het eczeem zelf. Daarom bouw je af.
“Niet rond de ogen smeren.”	Klasse 1 of 2 mag kort op de oogleden en rond de ogen, op advies van je arts. In onderzoek bij eczeem is geen verband gevonden met staar of glaucoom.
“Niet bij baby’s.”	Ook baby’s mogen hormooncrème, in een zwakke klasse en de juiste hoeveelheid.
“Niet in de zwangerschap.”	Het mag, liefst klasse 1 of 2. Klasse 3 en 4 beperk je.
“Het werkt alleen zolang je smeert.”	Dat klopt voor elke eczeembehandeling. Met onderhoud blijft de huid langer rustig.
“Lichte vlekken komen door de crème.”	Meestal komen ze door de ontsteking van het eczeem zelf.

De echte bijwerkingen

Bij goed gebruik zijn bijwerkingen zeldzaam. Ze ontstaan vooral na weken tot maanden elke dag smeren met een sterke klasse, vooral in het gezicht, de plooien en bij de geslachtsdelen.

- Een dunne, glanzende huid met zichtbare bloedvaatjes.
- Rekstrepen, vooral in de plooien en bij pubers.
- Rode puistjes rond de mond of op de wangen.

Zie je dit? Stop niet abrupt, maar neem contact op met je arts.

Zo smeer je veilig

- De juiste klasse voor de plek: zwak in het gezicht en de plooien, sterker op handen en voeten.
- De juiste hoeveelheid: gebruik de vingertopeenheid.
- Eén keer per dag. Twee keer per dag werkt niet beter.
- Afbouwen als de huid rustig is, volgens schema.
- Klasse 2, 3 en 4 hooguit 4 weken achter elkaar elke dag.
- Blijf onder de grens per week.

Over “steroid withdrawal”

Online lees je soms over een rode, brandende huid na het stoppen met hormooncrème, ook wel topical steroid withdrawal genoemd. Bij een klein aantal mensen die lang een sterke crème op een gevoelige plek gebruikten, zijn zulke klachten beschreven. Hoe vaak het voorkomt en hoe het verschilt van het terugkomen van eczeem, is nog niet duidelijk. Twee dingen staan vast: abrupt stoppen is altijd de slechtste keuze, en afbouwen volgens schema bestaat om dit soort problemen te voorkomen. Maak je je zorgen? Bespreek het met je arts.

Andere mogelijkheden

Wil je minder hormooncrème gebruiken? Tacrolimuszalf en pimecrolimuscrème zijn ontstekingsremmers zonder hormoon, vooral voor het gezicht en de plooien. Ook onderhoud met 2 vaste dagen per week kan het totale gebruik verlagen.

Veelgestelde vragen

Hoeveel is te veel?

Voor volwassenen in de onderhoudsfase hooguit 100 gram klasse 2 of 3 per week en 50 gram klasse 4. Voor kinderen gelden lagere grenzen. Zie de folder Hormooncrème bij eczeem.

Ik smeer al jaren. Is dat erg?

Niet als je de juiste klasse, hoeveelheid en een schema gebruikt. Laat je arts af en toe meekijken.

Mag ik minder vaak smeren dan voorgeschreven?

Overleg eerst. Te weinig smeren laat de ontsteking doorgaan, en dan heb je uiteindelijk meer crème nodig.

Neem contact op met je arts bij:

- twijfel of angst die je tegenhoudt om te smeren
- een dunne, glanzende huid, rekstrepen of rode puistjes in het gezicht
- eczeem dat steeds terugkomt zodra je afbouwt

Neem dezelfde dag contact op bij:

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts. Dit kan eczema herpeticum zijn.

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, dermatoloog, naar de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), de NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (2025) en de NTvDV-consensus Stapsgewijze topicale behandeling van constitutioneel eczeem (2025). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.