Waar vind je betrouwbare informatie?

Onafhankelijke bronnen en mensen die met je meekijken

Het doel van deze folder

Deze folder laat zien waar je betrouwbare informatie over je huid en je gezondheid vindt, en hoe je informatie die je las bespreekt met je huisarts of dermatoloog.



Onafhankelijke websites

- **Thuisarts:** informatie van huisartsen over klachten en ziektes, in gewone taal.
- **Apotheek.nl:** informatie over medicijnen en hoe je ze gebruikt.
- **Voedingscentrum:** informatie over eten en gezondheid, zonder commercieel belang.
- **RIVM:** informatie over gezondheid, ook over de betrouwbaarheid van zelftests.
- **Patiëntenverenigingen:** zoals de Vereniging voor mensen met Constitutioneel Eczeem en Psoriasispatiënten Nederland.

Websites van de overheid en van officiële gezondheidsorganisaties zijn meestal onafhankelijk. Kijk bij andere websites op de pagina over ons wie de site betaalt.

Mensen die met je meekijken

- **Je huisarts:** kent jou en je voorgeschiedenis, en kan onderzoeken wat er aan de hand is.
- **Je apotheker:** voor vragen over medicijnen, bijwerkingen en afbouwen.
- **De dermatoloog:** na een verwijzing, of als je al onder controle bent.
- **Een diëtist:** voor vragen over eten, zeker voordat je hele productgroepen weglaat.

Richtlijnen

Artsen werken met richtlijnen. Daarin staat wat uit onderzoek bekend is. Sinds augustus 2026 staat leefstijl in de richtlijnen voor psoriasis en eczeem: eten, supplementen, alcohol en roken, stress en bewegen. Je huisarts of dermatoloog kan daar dus gewoon over meedenken.

Informatie meenemen naar je afspraak

- Schrijf op wat je las en waar.
- Vertel wat je erin aansprak.
- Vraag wat je arts ervan vindt, en waarom.
- Vraag waar je zelf meer kunt lezen.

Neem contact op met je huisarts bij:

- twijfel of je kunt stoppen met een medicijn of een medicijnzalf
- een plek op je huid die verandert, groeit of niet geneest, ook als je er zelf iets op smeert
- een advies om een behandeling te stoppen of veel soorten eten weg te laten
- een kind met eczeem dat steeds minder soorten eten krijgt
- klachten die niet beter worden, terwijl je al lang een product of supplement gebruikt
- een testuitslag of advies waar je ongerust van wordt

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.