Betrouwbare informatie herkennen

Vijf signalen om informatie over je huid te wegen

Het doel van deze folder

Deze folder helpt je om informatie over je huid te beoordelen. Je leest op welke vijf dingen je let en wat je doet als je twijfelt.

Vijf signalen van betrouwbare informatie

Hoe overtuigend iets klinkt, zegt niets over of het klopt.



Kloppen alle vijf? Dan is de kans groot dat je de informatie kunt vertrouwen.

Twijfel je? Zoek het op bij Thuisarts of vraag het je huisarts.

Logisch klinken is nog geen bewijs

Een filmpje over magnesium tegen moeheid, een routine om je huid te ontgiften, een verhaal op een forum. Het klinkt vaak logisch. Hoe overtuigend iets klinkt, zegt alleen niets over of het klopt. Met vijf vragen kom je een heel eind.

1. De afzender

Wie zegt het? Bij een arts, verpleegkundige of apotheker kun je in het BIG-register opzoeken of iemand daar echt in staat. Let op als je alleen een logo of een vage titel ziet.

2. Het belang

Wil de afzender je informeren, of iets verkopen? Een advies dat eindigt bij een bestelknop, een kortingscode of een traject verdient extra aandacht.

3. De bron

Goede informatie verwijst naar richtlijnen of onderzoek bij grote groepen mensen. Een persoonlijk verhaal kan je helpen om je klacht te herkennen, en laat niet zien of een middel werkt.

4. De toon

Betrouwbare informatie is rustig en noemt ook wat nog niet zeker is. Let op bij angst, haast, boosheid of woorden als giftig, natuurlijk, zuiveren en onderdrukt.

5. De openheid

Mag je vragen stellen? Wordt twijfel serieus genomen? Experts zeggen ook wat ze niet weten. Wie geen vragen of kritiek toelaat, geeft je weinig houvast.

Als je twijfelt

- Zoek hetzelfde onderwerp op bij Thuisarts of het Voedingscentrum.
- Kijk naar de datum. Oude blogs en nieuwsberichten kunnen verouderd zijn.
- Neem de informatie mee naar je huisarts of dermatoloog en vraag wat die ervan vindt.

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.