Claims op producten en supplementen

Wat een product mag beloven en wat er op het etiket staat

Het doel van deze folder

Deze folder legt uit welke beloftes er op voeding, supplementen en cosmetica mogen staan, welke zinnen verplicht op een potje supplementen staan en waar je terechtkunt als je een verboden claim ziet.

Drie soorten claims op voeding en supplementen

Hoe sterker de belofte, hoe strenger de regels.

Voedingsclaim

wat erin zit

- bijvoorbeeld bron van vitamine C of suikervrij
- mag, als het product er echt aan voldoet

Gezondheidsclaim

wat het doet in je lichaam

- bijvoorbeeld draagt bij aan de normale werking
- mag alleen als de claim op de Europese lijst staat

Medische claim

voorkomt of geneest ziekte

- bijvoorbeeld helpt tegen eczeem of acne
- bij voeding en supplementen altijd verboden

Een crème mag je huid verzorgen. Belooft een product een ziekte te behandelen, dan is het een geneesmiddel. Twijfel je over een claim? De NVWA houdt toezicht en je kunt er een melding doen.

Drie soorten claims

Een claim is een bewering over een product. Voor voeding en supplementen zijn er drie soorten.

- **Voedingsclaim:** wat erin zit, zoals bron van vitamine C of suikervrij. Mag, als het product er echt aan voldoet.
- **Gezondheidsclaim:** wat het doet in je lichaam. Mag alleen als de claim wetenschappelijk is beoordeeld en op de Europese lijst van toegelaten claims staat.
- **Medische claim:** dat een product een ziekte voorkomt, behandelt of geneest. Bij voeding en supplementen is dat altijd verboden.

Voor sommige supplementen bestaat helemaal geen toegelaten gezondheidsclaim. Zie je daar toch een claim bij, dan is die misleidend.

Het etiket van een supplement

Op elk potje supplementen moet van de wet staan: de aanbevolen dagelijkse portie, een waarschuwing om die niet te overschrijden, dat het potje buiten bereik van jonge kinderen moet staan en dat een supplement geen vervanging is van een gevarieerde voeding.

Een supplement mag ook niet suggereren dat gewone, gevarieerde voeding in het algemeen tekortschiet. Lees daarom het etiket en de website naast elkaar. Staat op de website dat ons eten niet meer genoeg bevat, dan spreekt de verkoper het eigen etiket tegen.



Cosmetica

Een crème, serum of shampoo is cosmetica. Cosmetica is bedoeld om te reinigen, te verzorgen, te beschermen of het uiterlijk te veranderen. Ook claims over cosmetica moeten kloppen, onderbouwd zijn en eerlijk zijn. Belooft een product een huidziekte te behandelen, dan is het een geneesmiddel. Daarvoor gelden veel strengere regels.

Woorden als klinisch getest, natuurlijk of dermatologisch goedgekeurd klinken betrouwbaar. Ze zeggen weinig over wat het product voor jouw huid doet.

Wie houdt toezicht

- De NVWA controleert claims op voeding, supplementen en cosmetica. Je kunt er een melding doen.
- De Keuringsraad beoordeelt reclame voor gezondheidsproducten en heeft een database met voorbeelden van toegelaten en niet toegelaten claims.
- Bij de Reclame Code Commissie kun je een klacht indienen over reclame, ook op sociale media.

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), naar het Warenwetbesluit voedingssupplementen en de Europese regels voor claims, en naar informatie van de NVWA, het Voedingscentrum, het RIVM, Thuisarts en de richtlijn Constitutioneel eczeem (NVDV, 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.