Constitutioneel eczeem

Wat het is, hoe het verloopt en wat je zelf kunt doen

Het doel van deze folder

Deze folder gaat over constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd. Je leest wat het is, hoe het ontstaat en verloopt, wat je zelf kunt doen en wanneer je naar de huisarts gaat.

Wat is constitutioneel eczeem?

Constitutioneel eczeem is een ontsteking van de huid die jeukt. De huid is droog, rood en schilferig. Het is de meest voorkomende vorm van eczeem.

Constitutioneel betekent: door aanleg. Een ander woord is atopisch eczeem. Eczeem is niet besmettelijk.

Het komt veel voor. Ongeveer 1 op de 10 kinderen tot 4 jaar heeft constitutioneel eczeem. Meestal begint het in het eerste levensjaar. Ook volwassenen kunnen het hebben.

Waar zit het eczeem?

- Bij baby's: vaak op de wangen, het hoofd en de romp. Het luiergebied blijft meestal vrij.
- Bij oudere kinderen: vaak in de knieholten en de elleboogplooien.
- Bij volwassenen: vaak op de handen, de oogleden, de hals en in de plooien.

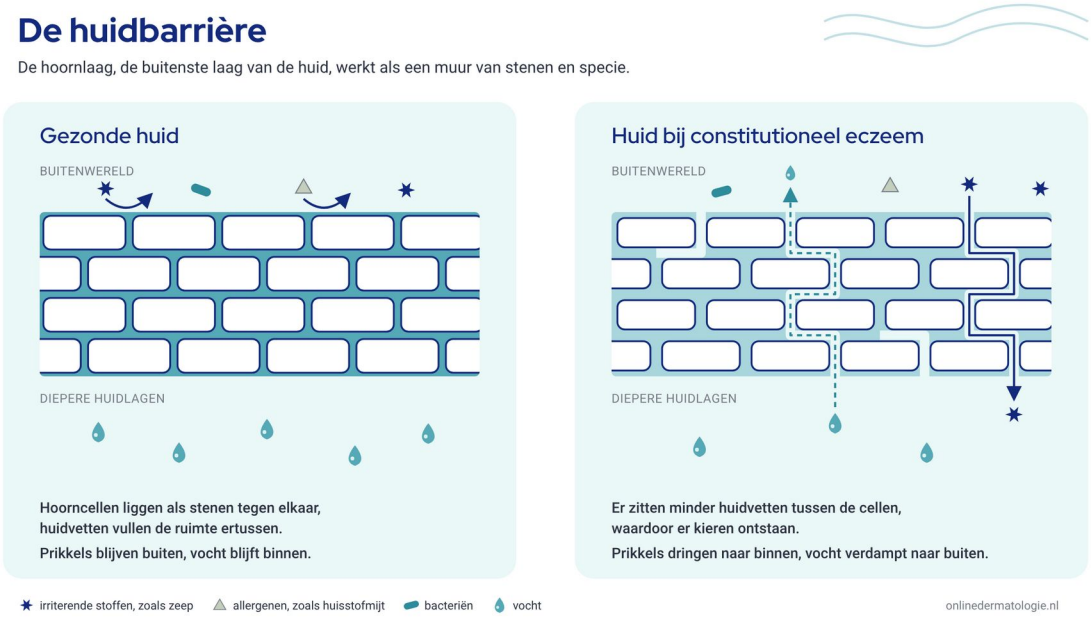
Acuut en chronisch eczeem

Eczeem kan er verschillend uitzien. Bij een acute opvlamming is de huid rood, gezwollen en warm. Er ontstaan bultjes en blaasjes met vocht. Als die openspringen, wordt de huid nat. Na een paar dagen drogen de blaasjes in tot korstjes en gaat de huid schilferen.

Bij chronisch eczeem staat de jeuk voorop. De huid is minder rood en schilfert meer. Door het krabben wordt de huid dik en grof. In een droge, stugge huid kunnen pijnlijke kloofjes ontstaan.

Hoe ontstaat het?

Constitutioneel eczeem ontstaat door aanleg en omgeving samen. De huid heeft een zwakkere barrière. Bij een deel van de mensen werkt een eiwit dat de huid helpt opbouwen, filaggrine, minder goed. Er verdampt dan meer vocht en prikkels dringen makkelijker naar binnen. De afweer in de huid reageert daar te sterk op. Zo ontstaan ontsteking en jeuk. Het schema hieronder laat zien hoe dat werkt.



Jeuk en krabben

Krabben geeft even verlichting. Het beschadigt ook de huid, en daardoor komt er meer ontsteking en meer jeuk. Zo houdt de jeuk zichzelf in stand. Jeuk is meestal ’s avonds en ’s nachts het ergst. Slecht slapen, moe zijn en prikkelbaar zijn horen er vaak bij, ook voor de rest van het gezin.

Eczeem in de familie

Eczeem komt vaak voor in families met astma, hooikoorts en allergieën. Van de kinderen met ernstig eczeem krijgt ongeveer 3 op de 10 later astma en ongeveer 15 op de 100 hooikoorts. Dat komt door de gedeelde aanleg. Smeren met hormooncrème veroorzaakt geen astma of allergie.

Wat het eczeem erger maakt

- Zeep, heet water en lang douchen of baden.
- Wol en synthetische stoffen op de huid.
- Warmte en zweten, ook onder een te warm dekbed.
- Droge lucht, vooral in de winter.
- Infecties.
- Stress en weinig slaap.
- Bij sommige mensen huisstofmijt, pollen of dieren.

Hoe stelt de arts de diagnose?

De huisarts of dermatoloog stelt de diagnose door naar je klachten te vragen en je huid te bekijken. De arts let op waar de plekken zitten, hoe ze eruitzien, of ze nat zijn en of er krabwondjes zijn. De arts vraagt ook naar astma, hooikoorts en eczeem in de familie. Meestal is ander onderzoek niet nodig. In de folder Voorbereiden op je afspraak lees je hoe je je op het gesprek voorbereidt.

Hoe verloopt het?

Eczeem verloopt in golven. Periodes met veel klachten wisselen af met rustige periodes. Bij de meeste kinderen wordt het eczeem minder als ze ouder worden. Op 15-jarige leeftijd heeft ongeveer 8 op de 10 kinderen geen eczeem meer. Het eczeem kan later terugkomen. Begint het eczeem pas op volwassen leeftijd, laat het dan beoordelen door je huisarts.

De behandeling

De aanleg voor eczeem blijft. Met een goede behandeling blijft de huid meestal rustig. De behandeling gaat in stappen:

- De basis is elke dag een vettende crème op de hele huid, ook als het eczeem rustig is.
- Bij rode, jeukende plekken smeer je één keer per dag een hormooncrème. Daarna bouw je die af.
- Helpt dat niet genoeg, dan zijn er andere mogelijkheden, zoals tacrolimuszalf of pimecrolimuscrème, natte verbanden, lichttherapie en tabletten of injecties.

Over elke stap is een aparte folder. Begin de behandeling op tijd: bij de eerste tekenen van een opvlamming is het eczeem sneller rustig.

Wat je zelf kunt doen

- Smeer elke dag de hele huid in met een vettende crème, het liefst direct na het wassen.
- Douche of baad kort, 5 tot 10 minuten, met water van hooguit 37 °C en hooguit één keer per dag. Baby’s tot 1 jaar: 2 tot 3 keer per week. Gebruik geen zeep en dep de huid droog.
- Draag katoen op de huid. Knip merkjes uit kleding.
- Houd de slaapkamer koel en gebruik geen te warm dekbed.
- Houd de nagels kort. Koel de huid bij jeuk, of druk en klop op de plek in plaats van te krabben.
- Rook niet en vermijd rokerige ruimtes.

Eczeem en allergie

Eczeem is meestal geen allergie. Wel hebben mensen met constitutioneel eczeem vaker een allergie. Drie soorten allergie kunnen een rol spelen:

- Voedselallergie. Binnen minuten tot uren na het eten ontstaan galbulten, een dikke lip of een opgezwollen gezicht, braken, buikpijn of benauwdheid. Dit komt vooral voor bij jonge kinderen met ernstig eczeem.
- Contactallergie. De huid reageert op een stof die op de huid komt, bijvoorbeeld een geurstof of conserveermiddel in een crème of shampoo, of een stof in schoenen. Het eczeem zit dan vooral op de plek van het contact. De dermatoloog onderzoekt dit met plakproeven op de rug.
- Inhalatieallergie. Dit is een allergie voor stoffen in de lucht, zoals huisstofmijt, pollen of huidschilfers van dieren. Dit geeft vooral hooikoorts of astma. Bij sommige mensen wordt ook het eczeem erger.

Voeding

Voedselallergie is zelden de oorzaak van eczeem. Laat daarom geen voedingsmiddelen weg zonder dat een arts een allergie heeft aangetoond. Een dieet zonder reden kan tekorten en een groeiachterstand geven. Het kan de kans op een echte voedselallergie zelfs vergroten.

Allergietesten via internet of de drogist, zoals IgG-testen en haaranalyses, zeggen niets over allergie. Supplementen zoals visolie, teunisbloemolie en probiotica helpen niet tegen eczeem. Krijgt je kind binnen minuten tot uren na het eten galbulten, zwellingen, moet het braken of wordt het benauwd? Bespreek dat dan met de huisarts.

Over het vroeg geven van pinda en ei aan baby's met eczeem lees je meer in de folder Eczeem bij baby's en jonge kinderen.

Infecties

Een huid met eczeem raakt makkelijker geïnfecteerd. Gele korstjes en pus wijzen op een infectie met bacteriën. Snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes kunnen wijzen op een infectie met het koortslipvirus. Dat heet eczema herpeticum en is een spoedgeval. Heb je een koortslip, geef dan geen kus aan iemand met eczeem, zeker niet aan een kind.

Wanneer naar de dermatoloog?

De meeste mensen met eczeem worden door de huisarts behandeld. De huisarts verwijst je naar de dermatoloog als:

- het eczeem niet genoeg verbetert, terwijl je de behandeling goed volgt
- het niet lukt om de hormooncrème af te bouwen
- het eczeem ernstig is en lichttherapie, tabletten of injecties nodig kunnen zijn
- er twijfel is over de diagnose
- de arts denkt aan een contactallergie

Denkt de huisarts bij een kind aan een voedselallergie, dan verwijst de huisarts naar de kinderarts.

Leven met eczeem

Eczeem kan veel invloed hebben op slaap, school, werk en hoe je je voelt. Bespreek het met je huisarts of dermatoloog als het eczeem je veel last geeft. Er is hulp mogelijk, bijvoorbeeld van een verpleegkundige of huidtherapeut die je leert smeren, of van een psycholoog.

Meer informatie

- eczeemwijzer.nl: informatie en materiaal over eczeem, ook voor kinderen.
- thuisarts.nl: informatie van huisartsen.
- vmce.nl: de Vereniging voor Mensen met Constitutioneel Eczeem.

Neem contact op met je huisarts bij:

- eczeem dat niet beter wordt met vettende crème en de hormooncrème die je hebt gekregen
- jeuk waardoor je of je kind slecht slaapt
- gele korstjes, pus of natte, pijnlijke plekken
- eczeem dat voor het eerst op volwassen leeftijd begint, of dat het hele lichaam bedekt
- twijfel of zorgen over de behandeling

Bel dezelfde dag bij:

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts of ziek zijn. 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-richtlijn Constitutioneel eczeem (2025, met de module Eczeem en dieet uit 2026), de NTvDV-consensus Stapsgewijze topicale behandeling van constitutioneel eczeem (2025) en de NHG-Standaard Eczeem (2014). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.