De darm-huid-as

Wat er bekend is over de darm en de huid, en wat nog niet

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen die leest dat een gezonde darm een mooie huid geeft. Je leest wat er bekend is over het verband tussen darm en huid, hoe sterk het bewijs is en wat je met darmtesten en darmkuren moet.



Wat de darm-huid-as is

De darm en de huid houden allebei prikkels van buiten tegen. Ze hebben allebei hun eigen bacteriën, en ze staan met elkaar in contact via het afweersysteem. Onderzoekers noemen dat de darm-huid-as.

Darmbacteriën maken uit vezels stoffen die ontsteking kunnen remmen. Werkt de darmwand minder goed, dan komt het afweersysteem makkelijker in contact met stoffen van bacteriën. Dat kan ontsteking geven, ook in de huid. Psoriasis en hidradenitis suppurativa komen vaker samen voor met ontstekingsziekten van de darm.

Wat nog niet bewezen is

Dat darm en huid samenhangen, staat vast. Of je de huid beter maakt door iets aan de darm te doen, is voor de meeste huidziekten niet aangetoond. Voor de huid is deze route grotendeels nog theorie.

- **Eczeem:** probiotica verkleinen bij baby's misschien een beetje de kans op eczeem. Bij de behandeling van eczeem maken ze weinig tot geen verschil.
- **Rosacea:** er is een verband met een overgroei van bacteriën in de dunne darm. Het gaat om kleine studies. Het is geen standaardzorg.
- **Acne:** wat je eet, zoals snelle suikers, speelt een grotere rol dan de darmbacteriën.
- **Psoriasis:** er is een duidelijk verband met de darm. Een betere huid via de darm is niet aangetoond.

Darmtesten en darmkuren

Thuistesten die je darmbacteriën meten, zijn niet betrouwbaar. Stuur je hetzelfde monster naar verschillende bedrijven, dan krijg je verschillende uitslagen. Er bestaat ook geen vastgestelde gezonde darmflora om je uitslag mee te vergelijken.

De adviezen die bij zo'n test horen, zijn dus niet onderbouwd.

Een darmkuur of darmreiniging maakt je huid niet aantoonbaar beter. Woorden als dysbiose of lekkende darm klinken medisch. Er is geen vaste definitie van, en je kunt er geen diagnose mee stellen.

Wat je wel kunt doen

- Eet gevarieerd en vezelrijk, met veel groente, fruit, volkoren en peulvruchten. Dat is goed voor je darmbacteriën en je hele gezondheid.
- Heb je naast je huidklachten veel last van je darm, ga dan naar je huisarts.
- Wees voorzichtig met beloftes over een stralende huid na een kuur van een paar weken.

Meer over voeding en de huid

Op **www.huidkeuken.com** staat De Huidkeuken van Dr. Annemie Galimont-Collen, over voeding, leefstijl en de huid. Daar komt binnenkort een lidmaatschap. Je kunt je nu al gratis aanmelden voor de wachtlijst.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een plek op je huid die snel verandert, bloedt of niet geneest
- gewichtsverlies zonder dat je dat wilt, koorts of erge moeheid naast je huidklacht
- klachten als tintelingen, misselijkheid of haaruitval terwijl je hoge doses supplementen slikt
- supplementen naast je medicijnen, als je niet weet of dat samengaat
- steeds meer weglaten uit je eten, of veel zorgen over eten
- een kind dat een streng dieet volgt

Stop niet zelf met je behandeling voor een dieet of supplement. Overleg eerst met je arts.

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 e-books Voeding, leefstijl en de huid en Voeding, leefstijl en de huid ontcijferd (Huidopleiding, 2026) en de leefstijlmodules in de NVDV-richtlijnen Psoriasis en Constitutioneel eczeem (2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.