# Diëten, voedselallergie en weglaten

Wanneer weglaten zin heeft, en wanneer het schaadt

**Het doel van deze folder**

Deze folder is voor iedereen die overweegt eten weg te laten voor de huid. Je leest wanneer een dieet zin heeft, hoe je een echte voedselallergie herkent en wat er klopt van glutenvrij, histaminearm, detox en basisch eten.

## Wanneer heeft voeding zin?

Van een vraag over eten of supplementen naar een verstandige eerste stap.




## Weglaten zonder reden

Hele voedingsgroepen weglaten, zoals zuivel, gluten of ei, helpt zonder aangetoonde allergie bijna nooit voor de huid. De richtlijnen van de dermatologen raden strenge diëten af bij psoriasis en eczeem. Het bewijs ontbreekt en je krijgt sneller tekorten. Een streng dieet kost ook tijd, geld en gezelligheid.

Bij kinderen is weglaten extra riskant. Het kan de groei remmen. Onnodig weglaten kan de kans op een echte voedselallergie zelfs groter maken.

## Wanneer een dieet wel nodig is

- **Een aangetoonde voedselallergie:** je laat dat ene voedingsmiddel weg.
- **Coeliakie:** je eet glutenvrij. Bij dermatitis herpetiformis, de huidziekte bij coeliakie, is glutenvrij eten de behandeling.
- **Een tekort:** de arts stelt het vast en behandelt het.

Een diëtist begeleidt je dan, zodat je eten volwaardig blijft.

## Een echte voedselallergie

Bij een echte voedselallergie krijg je elke keer klachten als je het eet, meestal binnen enkele minuten tot twee uur. Vaak op meer plekken tegelijk: huid, buik of luchtwegen. Een bloedtest alleen is niet genoeg om een allergie vast te stellen. De arts stelt het vast door het voedingsmiddel weg te laten en het daarna onder begeleiding weer te geven.

## Glutenvrij

Zonder coeliakie of tarweallergie verandert glutenvrij eten je huid niet. Je eten wordt er vaak eenzijdiger en duurder van. Denk je aan coeliakie,

laat dat dan eerst onderzoeken terwijl je nog gewoon gluten eet.

## Histaminearm eten

Histamine-intolerantie bestaat. Het is zeldzaam en moeilijk vast te stellen. Er is geen betrouwbare bloedtest voor. Een streng histaminearm dieet is snel eenzijdig. Wordt het echt vermoed, dan gaat het onderzoek met een tijdelijk dieet onder begeleiding van een arts of diëtist.

## Detox, basisch eten en andere diëten

- **Detox en sapkuren:** je lever, nieren en darmen ruimen elke dag zelf afvalstoffen op. Een kuur doet dat niet beter, en extreem lijnen of laxeren kan juist schaden.
- **Basisch eten:** je lichaam houdt de zuurgraad van je bloed zelf op peil. Eten verandert dat niet.
- **Tomaat, paprika en aubergine:** er is geen bewijs dat deze groenten huidontsteking geven.
- **Een candidadieet:** een candida-overgroei als verklaring voor vage klachten is niet bewezen, en het dieet ook niet.
- **Superfoods:** geen enkel voedingsmiddel is op zichzelf beslissend. Het gaat om je hele eetpatroon.

## Let op je eetgedrag

Streng eten voor je uiterlijk kan uitlopen op problemen met eten. Laat je steeds meer weg, voel je je schuldig of bang rond eten, of val je af zonder dat je dat wilt? Praat er dan over met je huisarts.

### 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.*