Eczeem door het jaar heen

Weer, kleding en wassen: wat je per seizoen kunt doen

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, en voor ouders van kinderen met eczeem. Eczeem verandert vaak met het seizoen. Je leest wat je in de winter, het voorjaar, de zomer en de herfst kunt doen, en welke kleding en welk wasmiddel het best passen.



Waarom het seizoen uitmaakt

Een aantal dingen maakt jeuk en eczeem erger zonder dat het om een allergie gaat: ruwe kleding, zweten en warm weer, ziek zijn, stress en het klimaat. Bij de een is het eczeem in de winter erger, bij de ander juist in de zomer.

Winter

In verwarmde ruimtes is de lucht droog. Daardoor wordt eczeem in de winter bij veel mensen erger.

- Smeer vaker en kies een vettere crème.
- Zet de verwarming niet hoger dan 19 °C en lucht elke dag.
- Een bak water aan de verwarming of een luchtbevochtiger kan helpen.
- Houd de slaapkamer koel en gebruik geen te warm dekbed.

Voorjaar

Bomen en gras geven pollen af. Bij sommige mensen wordt het eczeem dan erger. Houd in je dagboek bij of dat bij jou zo is, en bespreek het met je arts. Meer lees je in de folder Allergie bij eczeem.

Zomer

Zweet en warmte geven jeuk. Bij veel mensen wordt het eczeem in de zomer wel rustiger.

- Draag luchtige kleding en kies in warm, vochtig weer een lichtere crème.
- Spoel zweet kort af met lauw water en smeer daarna meteen.
- Zoek de schaduw op tussen 12 en 15 uur. Gebruik zonnebrandcrème met minstens factor 30, voor kinderen factor 50, zonder parfum.

- Zwemmen mag. Smeer vooraf vettende crème, spoel na afloop kort af en smeer meteen opnieuw.

Herfst

De verwarming gaat weer aan en mensen worden vaker verkouden. Ziek zijn kan eczeem erger maken. Begin op tijd met vaker smeren, voordat de huid droog en ruw wordt.

Kleding



Mensen met eczeem vonden katoenen kleding in onderzoek het prettigst. Grove wol en sommige kunststoffen met een ruwe vezel irriteren de huid en geven jeuk.

- Draag op de huid zachte, gladde stoffen, zoals katoen.
- Knip labeltjes eruit en kies kleding met platte naden.
- Kleed je in laagjes. Heb je het warm, dan doe je een laagje uit en ga je minder zweten.
- ’s Nachts helpt een katoenen pyjama of verbandkleding over de crème tegen krabben.

Wassen

Over wasmiddel en wasverzachter is weinig onderzoek gedaan. Een klein onderzoek naar wasmiddel met enzymen vond geen verschil voor het eczeem. Je hoeft dus geen speciaal wasmiddel te kopen. Merk je dat je huid reageert op een middel, kies dan een ander.

Neem contact op met je arts bij:

- eczeem dat elk jaar in hetzelfde seizoen veel erger wordt
- jeuk die je ’s nachts wakker houdt
- nattende plekken, gele korsten of pus

Neem dezelfde dag contact op bij:

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts. 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, module Niet-allergische factoren, en de folders Droge huid en dagelijkse verzorging en Sporten, zwemmen en op vakantie met eczeem. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.