Eczeem en claims online

Diëten, supplementen, testen en wondermiddelen: wat werkt niet

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. Op internet en sociale media staan veel adviezen en producten tegen eczeem. Je leest welke daarvan niet werken en hoe je betrouwbare informatie herkent.



Waarom zoveel beloftes?

Eczeem jeukt, is zichtbaar en gaat nooit helemaal weg. De behandeling vraagt elke dag discipline, zonder genezing. In dat gat passen verhalen die wél genezing beloven. Wie zoiets probeert, doet dat omdat hij of zij het goed wil doen. Daar is niets mis mee. Het is alleen goed om te weten wat het bewijs zegt.

Wat volgens de richtlijn niet werkt

Claim	Wat het onderzoek zegt
Dieet zonder melk, gluten of suiker, histaminearm of “ontstekingsremmend”	Geen bewijs dat het eczeem verbetert. Bij kinderen kan het juist schaden.
Vitamine D, visolie, zink, magnesium, kurkuma, duindoornolie, probiotica	De richtlijn raadt ze niet aan als behandeling van eczeem.
IgG-voedseltest, haaranalyse, bioresonantie	Zeggen niets over allergie. De lijsten met “verboden” voedsel kloppen niet.
Detox of sapkuur	De huid ontgift niet. Dat doen de lever en de nieren.
Huisstofmijtwerende hoezen voor iedereen	Geen effect op eczeem aangetoond.
Zoutbad of Dode Zee-zout thuis	Kan prikken. Het effect van een verblijf aan de Dode Zee komt vooral van de zon.
Scrubben of schilfers wegboenen	Beschadigt de huid verder.

“Natuurlijk” is niet altijd veilig

Etherische oliën, plantenextracten, lavendel, calendula, propolis en kokosolie zijn veel voorkomende oorzaken van contactallergie. Op een huid met eczeem komen die stoffen makkelijker binnen. Een product met veel natuurlijke ingrediënten is daarom niet vanzelf beter voor eczeem.

Wat een product mag beloven

- Een voedingssupplement mag in Europa niet beloven dat het een ziekte behandelt of voorkomt. Staat er “helpt bij eczeem” op, dan houdt de verkoper zich niet aan de regels.
- Een crème uit de winkel is cosmetica. Die mag de huid verzorgen en verzachten, maar niet beloven dat hij eczeem geneest.
- “Dermatologisch getest” betekent alleen dat er onder toezicht van een dermatoloog is getest, niet dat het beter werkt.
- “Hypoallergeen” betekent minder kans op allergie, geen garantie.
- Een middel dat werkt tegen eczeem, psoriasis, acne en schimmel tegelijk bestaat niet.

Zo herken je betrouwbare informatie

- Wie schrijft het? Een arts, ziekenhuis of patiëntenvereniging, of een verkoper?
- Wordt er iets verkocht op dezelfde pagina?
- Belooft het genezing? Bij eczeem is dat een rode vlag.

- Klinkt het te mooi om waar te zijn, of staat er “wat artsen je niet vertellen”?
- Staat er een bron bij, zoals een richtlijn?

Betrouwbare bronnen zijn thuisarts.nl, eczeemwijzer.nl, de VMCE (vmce.nl) en je eigen arts. Twijfel je over een product of advies? Neem het mee naar je afspraak en vraag: wat zijn mijn mogelijkheden, wat zijn de voordelen en nadelen, en wat betekent dat voor mij?

Veelgestelde vragen

Ik heb al van alles geprobeerd. Was dat dom?

Nee. Je zocht naar iets dat helpt. Begin opnieuw met de basis: elke dag vettende crème en op tijd de ontstekingsremmende zalf.

Kan het kwaad om een supplement te proberen?

Een supplement is meestal niet schadelijk, maar kost geld en werkt niet tegen eczeem. Stop er niet de gewone behandeling voor.

Wat als iemand online zegt dat het bij hem werkte?

Eczeem gaat vanzelf op en neer. Wat bij één persoon toevallig samenviel met een betere periode, werkt daarom niet voor iedereen.

Neem contact op met je arts bij:

- een kind dat een streng dieet volgt zonder begeleiding
- twijfel over een product, test of advies
- eczeem dat erger werd na een natuurlijk product of olie

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 (modules Eczeem en dieet, Voedingssupplementen (2026) en Inhalatieallergenen), de Europese regels voor gezondheidsclaims en cosmetica, en Psoriasis en eczeem ontcijferd (2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.