Eczeem en voedselallergie

Wat klopt, wanneer onderzoek zinvol is en waarom geen onnodig dieet

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. Je leest hoe eczeem en voedselallergie samenhangen, wanneer onderzoek zinvol is en waarom je niet zelf voeding weglaat.

Komt eczeem door voeding?

Nee. Constitutioneel eczeem komt door een aanleg van de huid en de afweer. Voeding is niet de oorzaak. Wel hebben kinderen met eczeem, vooral met ernstig eczeem dat vroeg begint, vaker een voedselallergie. Dat hoort bij dezelfde aanleg.

Een voedselallergie geeft meestal snel klachten, binnen minuten tot 2 uur na het eten: bulten, zwelling van lippen of gezicht, braken, buikpijn of benauwdheid. Soms wordt eczeem een paar uur of dagen later erger. Het verschil is niet altijd makkelijk te zien.

Een allergietest zegt niet alles

Een bloedtest of huidpriktest laat zien of het afweersysteem een stof herkent. Dat heet sensibilisatie. Veel kinderen met eczeem hebben een positieve test, maar krijgen geen klachten als ze het voedsel eten. Een test zonder duidelijke klachten is dus geen reden om voedsel weg te laten.

IgG-voedseltesten, haaranalyses en bioresonantie zeggen niets over allergie. Gebruik ze niet.

Wanneer is onderzoek zinvol?

- Je kind krijgt kort na het eten van een voedingsmiddel klachten zoals bulten, zwelling, braken of benauwdheid.
- Een baby heeft matig tot ernstig eczeem dat niet goed reageert op goede behandeling met zalf.
- Je kind heeft al een voedselallergie en moet beginnen met pinda of ei.

Het onderzoek gaat via de huisarts, het consultatiebureau of de kinderarts.

Geen dieet op eigen houtje

Volgens de richtlijn is er onvoldoende bewijs dat een dieet eczeem beter maakt. Dat geldt voor het weglaten van melk, gluten of suiker, een histaminearm dieet en andere diëten. Een onnodig dieet kan wel schaden:

- Een kind krijgt te weinig voedingsstoffen binnen.
- Voedsel dat lang wordt weggelaten, kan bij later eten juist een allergische reactie geven.
- Eten wordt spannend, voor het kind en voor het gezin.

Probeer je toch een dieet op advies van de arts? Doe dat dan met een diëtist, hooguit 4 tot 6 weken, en introduceer het voedsel daarna weer. Zo zie je of het echt verschil maakt.



Pinda en ei op tijd

Bij baby's met matig tot ernstig eczeem verkleint vroeg geven van pinda en ei de kans op een allergie. De dermatologen adviseren:

- Kippenei, goed verhit: zo vroeg mogelijk, tussen 4 en 6 maanden.
- Pinda, als gladde pindakaas: tussen 4 en 11 maanden, het liefst voor 8 maanden.
- Daarna minstens 2 keer per week, samen minstens 3 theelepels pindakaas en een half ei per week.
- Blijf ei minstens 6 maanden geven en pinda 5 jaar.

Overleg eerst met de arts als je baby:

- ouder is dan 8 maanden en nog geen pinda of ei heeft gehad;
- ernstig eczeem heeft en ouder is dan 6 maanden;
- al een allergie voor ander voedsel heeft.

Soms wordt dan eerst een huidpriktest gedaan en krijgt je kind de eerste hap in het ziekenhuis.

Volwassenen

Bij volwassenen speelt voedselallergie bij eczeem zelden een rol. Wel kan iemand met hooikoorts jeuk in de mond krijgen van rauw fruit of noten. Dat is iets anders dan eczeem.

Veelgestelde vragen

Moet ik borstvoeding geven om allergie te voorkomen?

Borstvoeding is goed voor je baby, maar voorkomt eczeem of voedselallergie niet zeker. Als moeder hoef je zelf geen voeding weg te laten.

Helpt een hydrolysaat of andere speciale flesvoeding?

Alleen bij een aangetoonde koemelkallergie, op advies van de arts. Om eczeem te voorkomen wordt het niet meer aangeraden.

Mijn kind heeft een positieve test op ei, maar eet het zonder klachten. Moet ik stoppen?

Nee. Blijf het geven. Juist regelmatig eten houdt het lichaam eraan gewend.

Helpen probiotica of supplementen?

Daar is onvoldoende bewijs voor. De richtlijn raadt ze niet aan als behandeling van eczeem.

Neem contact op met je arts bij:

- twijfel of voeding het eczeem erger maakt
- een kind dat een dieet volgt zonder begeleiding
- vragen over het starten met pinda of ei

Neem direct contact op bij:

- bulten, zwelling van lippen of gezicht, of braken kort na het eten. Bel 112 bij benauwdheid of als iemand slap wordt.

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 Voedingsallergenen, Eczeem en dieet (2026) en het addendum Vroege introductie voedingsallergenen (2020)), het NVK-standpunt over vroege introductie en de NHG-Standaard Eczeem (2014). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.