Eczeem in het kort

Het belangrijkste over constitutioneel eczeem op twee bladzijden

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 in het kort wat eczeem is, wat het erger maakt, hoe het wordt behandeld en wat je zelf kunt doen.

Wat is het?

Constitutioneel eczeem is een huidaandoening met jeuk, een droge huid en rode plekken. Soms zijn er bultjes, kloofjes, blaasjes of korstjes. Het komt door een aanleg: de huid beschermt minder goed en de afweer in de huid is te actief. Eczeem kan op elke leeftijd beginnen en komt het meest voor bij jonge kinderen.

- Het is goed te behandelen.
- Het is chronisch: het kan terugkomen, ook als je goed behandelt.
- Het kan veel invloed hebben op slaap, school, werk en hoe je je voelt.
- Het is niet besmettelijk en niet gevaarlijk.
- Het komt niet door een voedselallergie.

Mensen met eczeem hebben vaker hooikoorts, astma of een voedselallergie. Dat hoort bij dezelfde aanleg.

Wat maakt het erger?

Prikkels en stoffen kunnen de huid irriteren. Dat is voor iedereen anders. Voorbeelden zijn heet en lang douchen, zeep en douchegel, wol, zweten, warm of koud weer, ziek zijn, stress, schoonmaakmiddelen, parfum en krabben.

De behandeling

Vettende crème

Elke dag op de hele huid, liefst meerdere keren per dag, ook als het eczeem rustig is. Dat is de basis.

Ontstekingsremmende zalf

Bij jeuk en rode plekken smeer je één keer per dag hormooncrème op de plekken. Je bouwt af als de huid rustig is. Bij goed gebruik is hormooncrème veilig, ook voor kinderen. Voor het gezicht en de plooien kan je arts tacrolimuszalf of pimecrolimuscrème voorschrijven.

Als smeren niet genoeg helpt

Dan kan de dermatoloog verbandkleding, wet wrap bij kinderen, lichttherapie of tabletten of injecties voorstellen. Ook dan blijf je smeren.

Wat je zelf kunt doen

- Douche kort, 5 tot 10 minuten, met lauw water en weinig zeep. Smeer daarna meteen.
- Draag katoen, zijde of bamboe. Knip merkjes uit de kleding.
- Houd de nagels kort. Klop of koel de huid in plaats van te krabben.
- Zet de verwarming niet hoger dan 19 °C. Smeer in de winter vaker.
- Spoel zweet en zwemwater kort af en smeer daarna.
- Begin bij de eerste tekenen van opspelen meteen met de ontstekingsremmende zalf.

Meer weten

Over elk onderwerp is een aparte folder of uitlegkaart van onlinedermatologie.nl. Betrouwbare informatie vind je ook op thuisarts.nl, eczeemwijzer.nl en bij de patiëntenvereniging VMCE (vmce.nl). De gratis app Smeerwijzer helpt bij het smeren: smeren.netlify.app.

Neem contact op met je arts bij:

- eczeem dat na 2 tot 3 weken goed smeren niet duidelijk beter is
- gele korsten, pus of nattende plekken
- jeuk die jou of je kind ’s nachts wakker houdt

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 (2025), de NTvDV-consensus Stapsgewijze topicale behandeling van constitutioneel eczeem (2025) en de NHG-Standaard Eczeem (2014). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.