Eczeem op een donkere huid

Hoe eczeem er anders uitziet en wat je kunt doen aan kleurverschillen

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. Deze folder is vooral voor mensen met een getinte of donkere huid. Je leest hoe eczeem er op die huid uitziet, waarom er vaak vlekken achterblijven en wat je daaraan kunt doen.



Eczeem ziet er anders uit

In de meeste boeken en op internet staat eczeem op een lichte huid: rode plekken. Op een getinte of donkere huid is die roodheid minder goed te zien. De plekken zijn daar eerder paarsig, grijs of donkerbruin, of gewoon donkerder dan de huid eromheen. Daardoor wordt eczeem op een donkere huid soms later herkend of als minder ernstig ingeschat.

Waar je ook op let

- Kleine bultjes rond de haarzakjes, zodat de huid ruw aanvoelt als kippenvel.
- Een dikke, grove huid met duidelijke lijnen door lang krabben.
- Harde, jeukende bulten, vooral op armen en benen.
- Een asgrauwe, droge huid.
- Jeuk. Die is bij elke huidskleur het belangrijkste teken.

Vlekken na het eczeem

Als eczeem geneest, blijven op een getinte of donkere huid vaak lichtere of donkerdere vlekken achter. Dat komt doordat de ontsteking de pigmentcellen ontregelt. De vlekken zijn geen actief eczeem en geen littekens. Ze trekken meestal vanzelf weg, maar dat duurt maanden, soms langer.

- De beste manier om nieuwe vlekken te voorkomen is het eczeem snel en goed te behandelen. Hoe korter de ontsteking, hoe minder vlekken.
- Krab zo min mogelijk. Krabben maakt de vlekken donkerder.
- Bescherm de vlekken tegen de zon met kleding en zonnebrandcrème. Zon maakt donkere vlekken donkerder.
- Gebruik geen bleekcrèmes of producten om de huid lichter te maken zonder overleg met een arts. Sommige bevatten schadelijke stoffen.

Hormooncrème en lichte vlekken

Veel mensen denken dat lichte vlekken door hormooncrème komen. Meestal komen ze door het eczeem zelf. Bij goed gebruik maakt hormooncrème de huid niet lichter. Stop daarom niet uit angst voor vlekken. Twijfel je, laat de arts kijken.

Verzorging

De behandeling is hetzelfde als bij een lichte huid: elke dag vettende crème en bij opspelen de ontstekingsremmende zalf. Een donkere huid ziet er droog vaak grijzig uit. Kies een vettende crème

die goed intrekt en geen witte laag achterlaat, zodat je hem graag gebruikt.

Hoofdhuid en haar

Gebruik milde haarproducten en spoel goed uit. Producten met parfum of sterke stoffen, zoals ontkrullers en haarverf, kunnen de hoofdhuid en de hals irriteren. Vraag bij eczeem op de hoofdhuid je arts welke vorm van de zalf daar past.

Veelgestelde vragen

Komen lichte vlekken door hormooncrème?

Meestal niet. Ze komen door de ontsteking van het eczeem. Bij goed gebruik maakt hormooncrème de huid niet lichter.

Hoe lang duurt het voordat vlekken weg zijn?

Dat verschilt. Vaak maanden, soms een jaar of langer. Voorkom nieuwe ontsteking en bescherm de huid tegen de zon.

Heb ik een andere crème nodig?

Nee. De behandeling is hetzelfde. Kies een vettende crème die je prettig vindt en die goed intrekt.

Neem contact op met je arts bij:

- eczeem dat niet goed wordt herkend of niet reageert op de behandeling
- vlekken die na een jaar nog niet lichter worden
- jeukende harde bulten of een dikke, grove huid
- twijfel of een vlek actief eczeem is

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 NHG-Standaard Eczeem (2014) en Psoriasis en eczeem ontcijferd (2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.