Fabels over de huid

Wat er klopt en wat niet aan verhalen die vaak terugkomen

Het doel van deze folder

Deze folder bespreekt zes fabels over de huid en de nagels die vaak terugkomen. Bij elke fabel lees je wat er klopt en wat niet.

Eczeem komt door voeding

Wat klopt: eten kan bij sommige mensen klachten uitlokken, vooral bij jonge kinderen met een voedselallergie. Wat niet klopt: dat voeding de oorzaak is. Eczeem komt door aanleg, een zwakkere huidbarrière en het afweersysteem. Strenge diëten helpen meestal niet.

Je huid laat zien wat er in je darmen gebeurt

Wat klopt: de darmen en het afweersysteem hebben invloed op elkaar, en dat wordt onderzocht. Wat niet klopt: dat elke huidklacht uit de darmen komt.

Hormooncrème maakt je huid kapot

Wat klopt: bij lang en verkeerd gebruik van een sterke zalf kan de huid dunner worden. Wat niet klopt: dat dit bij goed gebruik gebeurt. Medicijnzalf is veilig als je hem gebruikt zoals je arts uitlegt, met een afbouwschema.

Zonnebrandcrème is gevaarlijker dan de zon

Wat klopt: zonlicht is nodig om vitamine D te maken. Wat niet klopt: dat zonnebrandcrème dat stillegt. Ook met zonnebrandcrème maak je vitamine D aan. De zon is een belangrijke oorzaak van huidkanker.

Je huid moet ontgiften

Wat klopt: je lichaam ruimt afvalstoffen op. Wat niet klopt: dat de huid dat doet, of dat je daarbij moet helpen. Dat werk doen de lever en de nieren. Wordt de huid eerst erger, dan is dat een opvlamming.

Een nagel moet kunnen ademen

Wat klopt: onder kunstnagels en lak kunnen problemen ontstaan, zoals vocht dat opgesloten raakt of een allergie voor acrylaten in gel en kunstnagels. Wat niet klopt: het ademen. De nagelplaat neemt geen zuurstof op. Een verkleuring die blijft, laat je beoordelen.

Waarom fabels blijven

Een fabel heeft vaak een kern van waarheid en één simpele oorzaak. Hoe vaker je hem hoort, hoe waarder hij voelt. Nieuwe fabels komen er steeds bij. Daarom helpt het meer om te leren hoe je een claim weegt, dan om elke fabel apart te kennen.

Neem contact op met je huisarts bij:

- twijfel of je kunt stoppen met een medicijn of een medicijnzalf
- een plek op je huid die verandert, groeit of niet geneest, ook als je er zelf iets op smeert
- een advies om een behandeling te stoppen of veel soorten eten weg te laten
- een kind met eczeem dat steeds minder soorten eten krijgt
- klachten die niet beter worden, terwijl je al lang een product of supplement gebruikt
- een testuitslag of advies waar je ongerust van 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-Collen, dermatoloog, naar haar gratis e-book Medische misinformatie en het e-book Medische misinformatie ontcijferd (Huidopleiding, 2026), en naar informatie van de NVWA, het Voedingscentrum, het RIVM, Thuisarts en de richtlijn Constitutioneel eczeem (NVDV, 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.