Fabels over voeding en de huid

Wat vaak gezegd wordt, en wat we weten

Het doel van deze folder

Over voeding en de huid wordt veel beweerd, online en in je omgeving. In deze folder staan de fabels die het vaakst terugkomen, met wat het onderzoek laat zien. Twijfel je over iets wat je leest, kijk dan bij thuisarts.nl, het Voedingscentrum of de dermatologen (nvdv.nl).

De fabels

Wat je hoort	Wat we weten
Suiker, melk of gluten veroorzaken eczeem.	Eczeem komt vooral door de huidbarrière en het afweersysteem. Weglaten zonder aangetoonde allergie helpt niet en maakt je eten eenzijdig.
Voedselallergie is de belangrijkste oorzaak van eczeem.	Meestal speelt allergie geen rol. Testen en weglaten zonder duidelijke aanwijzing geeft vooral tekorten en onrust.
Zuivel schrappen geneest acne.	Bij sommige mensen hangt vooral magere melk samen met acne. Helemaal schrappen is niet nodig. Snelle suikers wegen zwaarder.
Chocolade geeft puistjes.	Bij mensen zonder aanleg voor acne is daar geen aanwijzing voor. Een reep af en toe hoeft niet weg.
Glutenvrij eten is goed voor de huid.	Alleen bij coeliakie of tarweallergie. Anders verandert je huid er niet door.
Een detoxkuur reinigt je huid.	Je lever en nieren ruimen zelf afvalstoffen op. Een kuur of thee doet dat niet beter.
Basisch eten verbetert de huid.	Je lichaam houdt de zuurgraad van je bloed zelf op peil. Wat je eet, verandert dat niet.
Hoe meer vitamines, hoe beter.	Te veel kan schaden. Sommige vitamines stapelen zich op, en te veel vitamine A of selenium geeft zelfs haaruitval.
Collageendrankjes maken de huid weer jong.	Het effect is hooguit klein, en veel onderzoek is betaald door fabrikanten. Zonbescherming en niet roken doen meer.
Veel water drinken geeft een mooie huid.	Alleen als je eerst te weinig dronk. Voor een droge huid doet een vette crème meer.
Een gezonde darm geeft een stralende huid.	Darm en huid hangen samen. Een darmkuur of darmtest maakt je huid niet aantoonbaar beter.
Hormoonzalf werkt niet zolang je verkeerd eet.	Een hormoonzalf remt de ontsteking, wat je ook eet. Voeding vervangt de zalf niet.

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 e-books Voeding, leefstijl en de huid en Voeding, leefstijl en de huid ontcijferd (Huidopleiding, 2026) en de leefstijlmodules in de NVDV-richtlijnen Psoriasis en Constitutioneel eczeem (2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.