De huid als beschermlaag

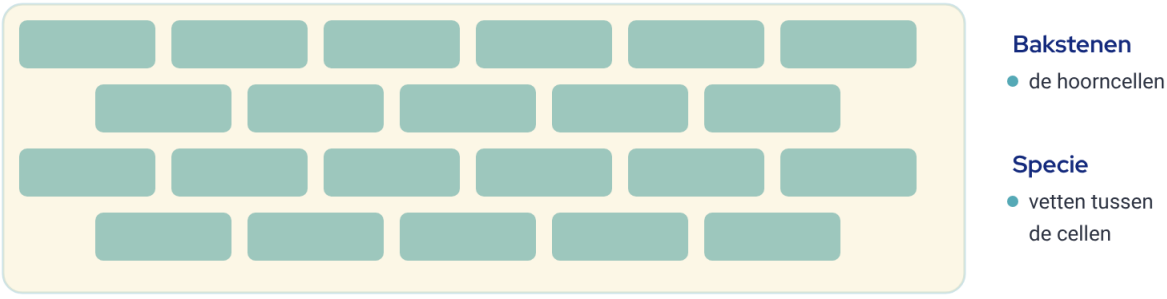
Hoe je huid vocht vasthoudt, en hoe je wast zonder die laag te beschadigen

Het doel van deze folder

In deze folder lees je hoe de bovenste laag van je huid werkt, waarom een huid droog wordt en hoe je wast en afdroogt.

De huid als beschermlaag

De bovenste laag van je huid is opgebouwd als een muurtje.



De vetten tussen de cellen houden het water in je huid. Zijn ze beschadigd, dan droogt de huid uit.

Een vettende crème vult dit muurtje aan en remt het verlies van water.

Een muurtje van cellen en vet

De bovenste laag van je huid heet de hoornlaag. Die is opgebouwd als een muurtje. De hoorncellen zijn de bakstenen. De vetten tussen de cellen zijn de specie. Die vetten houden het water in je huid.

In de cellen zitten ook stoffen die water vasthouden, zoals ureum en melkzuur. Bij een droge huid en bij eczeem zijn er minder van deze stoffen.

Waarom een huid droog wordt

Is de beschermlaag beschadigd, dan verdampt er meer water. De huid wordt droog, ruw en schilferig. Er ontstaan kloofjes en de huid gaat jeuken. Door krabben raakt de laag nog meer beschadigd. Zo ontstaat een cirkel.

Oorzaken zijn bijvoorbeeld erfelijke aanleg, ouder worden, heet en lang douchen, zeep, droge lucht en kou.

Goed wassen

- Douche kort en lauw. Heet water lost de vetten van de huid op.
- Gebruik een zeepvrije wasolie of wasgel. Gewone zeep is sterk basisch.
- Was alleen waar het nodig is, zoals oksels, liezen en voeten.
- Dep je huid droog in plaats van te wrijven.
- Smeer binnen een paar minuten na het afdrogen, nu de huid nog licht vochtig is.



Gewone zeep staat ver van de zuurgraad van de huid.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een huid die na 2 tot 3 weken goed smeren niet duidelijk beter is
- een huid die erger wordt waar je smeert, of jeuk en roodheid precies op die plek
- gele korstjes, pus of natte plekken
- een dunne, glanzende huid, zichtbare bloedvaatjes, rekstrepen of rode puistjes in het gezicht
- twijfel over je crème bij zwangerschap, borstvoeding of een kind

Ben je onder behandeling bij een dermatoloog, neem dan contact op met de polikliniek dermatologie.

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-books Crèmes en zalven en Hormooncrèmes, het e-book Crèmes en hormooncrèmes ontcijferd en de e-learning Crèmes en hormooncrèmes (Huidopleiding, 2026), en naar de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), het substitutieschema corticosteroïden cutaan (KNMP en NVDV, 2021) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.