Influencers en sociale media

Waarom je steeds hetzelfde ziet, en waarom het zo overtuigt

Het doel van deze folder

Deze folder legt uit hoe sociale media werken, waarom een influencer vaak overtuigender lijkt dan je arts en welke regels er gelden voor reclame door influencers.

Waarom je steeds hetzelfde ziet

Het algoritme laat je meer zien van wat je al bekeek.



Vaak zien betekent niet dat het klopt. Vertrouwd is iets anders dan waar.

Je kiest minder dan je denkt

Op sociale media zoek je informatie niet altijd zelf op. Veel krijg je te zien. Het algoritme laat je meer zien van wat je al bekeek en van berichten waar veel mensen op reageren, zonder te kijken of iets klopt.

Vaak zien voelt als waar

Iets wat je vaak ziet, voelt vertrouwd. Ons brein verwart dat vertrouwde gevoel met juist. Dat heet het herhalingseffect. Het overkomt iedereen, ook mensen die veel weten. Kom je een claim overal tegen, dan zegt dat vooral iets over wat het algoritme je laat zien.

Herkenning werkt sterker dan kennis

Een influencer vertelt vaak een persoonlijk verhaal. Iemand die op je lijkt en het zelf heeft meegemaakt, voelt dichtbij. Een arts moet voorzichtig zijn en noemt ook wat onzeker is. Een stellige boodschap van iemand die je herkent, blijft beter hangen.

Titels en een witte jas

Een mooie video, medische woorden of een titel als huidexpert of hormooncoach wekken vertrouwen. Zulke titels zijn niet beschermd. Of iemand arts is, zoek je op in het BIG-register.

Reclame moet herkenbaar zijn

Krijgt een influencer geld of gratis producten van een merk, dan is het reclame. Dat moet je kunnen zien of horen. Dat geldt op alle platforms, ook bij weinig volgers. Voor voeding en supplementen gelden dan ook de regels voor claims. Een influencer mag dus niet zeggen dat een supplement eczeem geneest.

Wat je kunt doen

- Volg ook bronnen die rustig uitleggen, zoals artsen en diëtisten met een registratie.
- Vraag je af waarom je dit ziet, en wie er iets aan verdient.

- Zie je een verboden claim over voeding of een supplement? Je kunt een melding doen bij de NVWA.

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.