Kinderen met eczeem

Voor ouders: programma's, diëten en de zalf

Het doel van deze folder

Deze folder is voor ouders van een kind met eczeem die online programma's, tests of adviezen tegenkomen. Je leest wat de richtlijn zegt over eten, supplementen en de behandeling.

Programma's voor ouders

Er zijn programma's die zich richten op ouders van kinderen met eczeem. Vaak duren ze maanden, betaal je vooruit en hoort er een test bij. Een veelgehoorde belofte is dat je kind daarna geen hormoonzalf meer nodig heeft.

De richtlijn voor eczeem zegt het omgekeerde. Eczeem goed behandelen is belangrijk, ook omdat kinderen met eczeem meer kans hebben op een voedselallergie. Slecht behandeld eczeem maakt die kans misschien groter.

Eten weglaten

Een test die zegt dat melk, tarwe, ei of noten eruit moeten, wijst vaak de verkeerde kant op. Volgens de richtlijn is er te weinig bewijs dat een dieet eczeem minder maakt. Laat je voedsel onnodig weg bij een kind, dan kan het juist een allergie krijgen. Het kan ook te weinig voedingsstoffen binnenkrijgen.

Bij een baby met eczeem is het advies juist om al vroeg kleine beetjes ei en pindakaas te geven. Het consultatiebureau vertelt je wanneer en hoe.

Supplementen

De richtlijn Constitutioneel eczeem raadt supplementen als behandeling van eczeem af. Het gaat onder meer om vitamine D, visolie, zink en probiotica. Het bewijs dat ze helpen is zwak. Supplementen kunnen ook de aandacht afleiden van een behandeling die wel werkt.

Cijfers en verhalen

Staat er een percentage bij, zoals negentig procent verbetering? Vraag dan bij hoeveel kinderen dat gemeten is, hoe lang ze gevolgd zijn en waarmee ze vergeleken zijn. Eczeem bij jonge kinderen gaat vanzelf op en neer. Dat het beter ging tijdens een programma, laat niet zien dat het door dat programma kwam.

Wat wel helpt

- Elke dag smeren met een basiszalf.
- Medicijnzalf als de huid ontstoken is, op de manier die de huisarts of dermatoloog uitlegt.
- Bij twijfel over eten: overleg met de huisarts, de kinderarts of een diëtist.
- Je kind gewoon mee laten eten met de rest, als er geen allergie is vastgesteld.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een kind met eczeem dat steeds minder soorten eten krijgt
- eczeem dat niet rustig wordt met de behandeling
- een advies om met de medicijnzalf te stoppen
- twijfel over een test of een programma

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.