Leefstijl bij eczeem

Bewegen, ontspanning, roken en alcohol

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, en voor ouders van kinderen met eczeem. Je leest wat bekend is over bewegen, stress, roken en alcohol bij eczeem, en wat je zelf kunt doen.



Wat is er bekend?

Over leefstijl en eczeem is weinig goed onderzoek gedaan. Daarom is niet bekend of bewegen, minder stress, stoppen met roken of minder alcohol het eczeem zelf minder maakt. Wel is duidelijk dat ze goed zijn voor je gezondheid en hoe je je voelt. De behandeling met vettende crème en ontstekingsremmende zalf blijft de basis.

Bewegen

Bewegen is goed voor iedereen, ook met eczeem. Sommige mensen krijgen jeuk van zweet of warmte en sporten daarom minder. Kies samen met je arts of fysiotherapeut een vorm die bij jou past, bijvoorbeeld wandelen of fietsen.

- Draag luchtige, ademende sportkleding.
- Kies een rustige sport waarbij je niet oververhit raakt, en zorg voor frisse lucht.
- Douche na het sporten kort, 1 tot 2 minuten, met lauw water. Smeer daarna meteen.
- Bij een sport met veel wrijving: draag een zachte laag tussen huid en materiaal.



Stress

Veel mensen merken dat stress hun eczeem erger maakt. Tegelijk geeft eczeem zelf ook stress, door jeuk, slecht slapen en zorgen over hoe de huid eruitziet. Merk je dat verband? Bespreek het met je arts.

Ontspanning kan helpen naast de gewone behandeling, bijvoorbeeld mindfulness, ademhalingsoefeningen, yoga, wandelen of meditatie. Er zijn geen nadelen van bekend. Het vervangt het smeren niet. Lukt het niet alleen, dan kan een psycholoog met ervaring met huidziekten helpen.

Roken

Stoppen met roken is goed voor je gezondheid. Stoffen uit sigarettenrook kunnen de huidbarrière beschadigen, en roken vertraagt het herstel van de

huid. Rook ook niet in huis of in de auto bij een kind met eczeem. Hulp bij stoppen krijg je via je huisarts.

Alcohol

Drink weinig of geen alcohol. Alcohol kan het lastiger maken om trouw te smeren of je medicijnen te nemen. Bij sommige medicijnen tegen eczeem moet je extra voorzichtig zijn met alcohol. Dat staat in de folder van dat medicijn. Na tacrolimuszalf kan de huid na een glas alcohol rood en warm worden. Dat is onschuldig.

Alcohol in de zwangerschap hangt samen met eczeem bij het kind. Drink daarom geen alcohol als je zwanger bent.

Voeding en supplementen

Eet gevarieerd en gezond. Een dieet of supplementen helpen niet tegen eczeem, behalve bij een bewezen voedselallergie. Meer lees je in de folders Eczeem en voedselallergie en Eczeem en claims online.

Neem contact op met je arts bij:

- stress of somberheid door het eczeem
- eczeem dat erger wordt bij het sporten, ondanks deze tips
- hulp bij stoppen met roken of minder drinken

Neem dezelfde dag contact op bij:

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts. Dit kan eczema herpeticum zijn.

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, dermatoloog, naar de NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem, modules Eczeem en bewegen, Eczeem en stress en Eczeem en alcohol en roken. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.