Leefstijl en de huid

Slaap, stress, roken, alcohol en bewegen

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen die meer wil weten over leefstijl en de huid. Je leest wat slaap, stress, roken, alcohol en bewegen doen voor je huid, en hoe je met één kleine stap begint.

Zes pijlers van een gezonde leefstijl

Ze versterken elkaar. Kies er zelf één om mee te beginnen.



Naar het Leefstijlroer van de Vereniging Arts en Leefstijl.

Zes pijlers

Leefstijl gaat over je dagelijkse gewoonten: wat je eet, hoe je beweegt, slaapt en ontspant, of je rookt of alcohol drinkt, en het contact met anderen. Die pijlers beïnvloeden elkaar. Na een slechte nacht heb je meer trek in zoet of vet. Wie beweegt, slaapt vaak beter. Je hoeft dus niet alles tegelijk te veranderen.

Slaap

Tijdens je slaap herstelt je huid. Slaaptekort verhoogt stresshormonen en kan huidklachten erger maken. Volwassenen hebben gemiddeld zeven tot negen uur slaap nodig.

- Houd een vast ritme aan van naar bed gaan en opstaan.
- Zorg voor een koele, donkere en frisse slaapkamer.
- Drink 's avonds geen koffie en zet schermen ruim voor het slapen uit.

Stress en ontspanning

Stress kan via hormonen en het afweersysteem eczeem, psoriasis, acne en rosacea erger maken. Momenten van rust helpen. Denk aan elke dag naar buiten, een hobby, je telefoon wegleggen, mindfulness of ademhalingsoefeningen.

Roken

Roken laat de huid sneller verouderen. Tien jaar roken maakt de huid naar schatting zo'n 2,5 jaar ouder. Roken vertraagt ook de genezing van wonden. Bij psoriasis en hidradenitis suppurativa maakt roken de ziekte vaak erger. Stoppen met roken is goed voor je huid en je hele gezondheid.

Alcohol

Alcohol kan klachten bij rosacea en psoriasis erger maken. Rode wijn is geen tip tegen huidveroudering: alcohol is kankerverwekkend, en er is geen veilige hoeveelheid. Het advies is geen of weinig alcohol.

Bewegen

Bewegen helpt bij stress en je gewicht, en is goed voor je hart en bloedvaten. Het advies is minstens 150 minuten per week matig inspannend bewegen, en twee keer per week oefeningen voor spieren en botten. Elke stap telt: de trap nemen, fietsen naar je werk of een wandeling in de lunchpauze.

- Bij rosacea kies je liever matige inspanning in een koele omgeving.
- Bij acne was je je huid na het sporten.

Zo begin je

1. Kies één pijler waar je zelf iets aan wilt doen.
2. Bedenk een kleine, concrete stap, zoals een uur voor het slapen geen scherm meer.
3. Kies een vast moment op de dag.
4. Vraag iemand om je te helpen.
5. Lukt het een keer niet, pak het de volgende dag weer op.

Gebruik hiervoor het werkblad Mijn leefstijldoel.

Meer over voeding en de huid

Op **www.huidkeuken.com** staat De Huidkeuken van Dr. Annemie Galimont-Collen, over voeding, leefstijl en de huid. Daar komt binnenkort een lidmaatschap. Je kunt je nu al gratis aanmelden voor de wachtlijst.

Neem contact op met je huisarts bij:

- slaapproblemen die blijven
- somberheid of veel stress
- zorgen over je alcoholgebruik of ander middelengebruik
- hulp bij stoppen met roken of bij afvallen
- steeds meer weglaten uit je eten, of veel zorgen over eten
- huidklachten die erger worden

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.