Leefstijl en voeding bij psoriasis

Gewicht, voeding, roken, alcohol, stress, bewegen en zon

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met psoriasis die willen weten wat ze zelf kunnen doen met hun leefstijl. Je leest wat er bekend is over gewicht, voeding en supplementen, roken, alcohol, stress, bewegen en zon.

Wat is er bekend?

Een gezonde leefstijl is goed voor iedereen, ook bij psoriasis. Bij psoriasis komen hart- en vaatziekten, diabetes en leververvetting vaker voor. Gezond leven verkleint die kans. Over het effect van leefstijl op de psoriasis zelf is minder bekend. Het meeste onderzoek is klein. De behandeling van je huid blijft de basis.

Gewicht

Bij overgewicht zijn er aanwijzingen dat afvallen de psoriasis kan verminderen. In onderzoek hadden mensen met overgewicht die afvielen vaker een duidelijke verbetering van hun huid. Vooral gezonder eten en meer bewegen samen lijkt te helpen. Een gezond gewicht verkleint ook de kans op hart- en vaatziekten. Overgewicht lijkt bovendien samen te gaan met een grotere kans op artritis psoriatica.

Wil je afvallen? Bespreek het met je huisarts. Die kan je verwijzen naar een diëtist of naar een leefstijlprogramma met begeleiding bij eten en bewegen. Begin niet op eigen houtje aan een streng dieet met heel weinig calorieën.

Voeding en diëten

Geen enkel dieet is bewezen als behandeling van psoriasis. Voor deze diëten is niet aangetoond dat ze psoriasis verminderen:

- een dieet met heel weinig calorieën;
- een ketogeen dieet, met heel weinig koolhydraten;
- een dieet zonder nachtschades, zoals tomaat, paprika en aubergine;
- periodiek vasten.

Strenge diëten kunnen tekorten geven, kosten tijd en geld en kunnen stress geven. Glutenvrij eten is alleen nodig als je coeliakie hebt.

Eet gevarieerd en gezond, volgens de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Een mediterraan voedingspatroon past daar goed bij: veel groente, fruit, volkoren producten, peulvruchten, noten, vis en olijfolie. Of het de psoriasis vermindert, is nog onzeker. Wil je hiermee aan de slag, dan kan een diëtist je helpen.

Supplementen

Vitamine D-tabletten en visolie (omega-3) helpen niet tegen psoriasis. Te veel vitamine D of visolie kan schadelijk zijn. De gewone adviezen blijven wel gelden: vitamine D voor jonge kinderen, zwangeren en ouderen, en foliumzuur rond de zwangerschap.

Vitamine D-zalf is iets anders. Dat is een medicijn dat je op de plekken smeert.



Roken

Roken hangt samen met ernstiger psoriasis. Bij psoriasis met pusbultjes op de handpalmen en voetzolen is dat verband het sterkst. Stoppen met roken is goed voor je huid en je gezondheid. Hulp bij stoppen krijg je via je huisarts.

Alcohol

Drink weinig of geen alcohol. Veel alcohol kan psoriasis erger maken en de werking van sommige medicijnen verminderen. Bij methotrexaat drink je geen alcohol. Dat staat in de folder van dat medicijn.

Stress

Veel mensen merken dat stress hun psoriasis erger maakt. Vaak gaat een stressvolle periode vooraf aan een opvlamming. Tegelijk geeft psoriasis zelf ook stress. Merk je dat verband? Bespreek het met je arts.

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

Bewegen

Bewegen is goed voor je gezondheid en voor hoe je je voelt. Het verkleint de kans op andere aandoeningen. Of bewegen de psoriasis zelf vermindert, is niet onderzocht.

- Kies een vorm die bij je past, bijvoorbeeld wandelen, fietsen of zwemmen.
- Draag loszittende sportkleding. Wrijving en zweet kunnen de huid irriteren.
- Douche na het sporten kort en lauw en smeer daarna de vettende crème.
- Heb je klachten van je gewrichten, dan kan een fysiotherapeut je op weg helpen.
- Zie je op tegen sporten door zichtbare plekken, of door jeuk bij zweten? Bespreek het met je arts.

Zon

Zon helpt veel mensen met psoriasis. Ga met mate in de zon en verbrand niet. Op een verbrande plek kan nieuwe psoriasis ontstaan. Gebruik zonnebrandcrème en ga niet onder de zonnebank. Bij een kleine groep wordt psoriasis juist erger door zon. Bij sommige medicijnen is je huid gevoeliger voor zon. Dat staat in de folder van dat medicijn.

Meer informatie

- voedingscentrum.nl: de Schijf van Vijf en gezond eten.
- psoriasispatientennederland.nl: Psoriasispatiënten Nederland, ook over leefstijl en ervaringen van anderen.

Neem contact op met je huisarts bij:

- hulp bij afvallen, stoppen met roken of minder drinken
- stress of somberheid door de psoriasis
- psoriasis die erger wordt, ondanks goed smeren

Neem dezelfde dag contact op bij:

- plotseling een rode huid over bijna je hele lichaam
- veel pusbultjes op de huid, vooral als je je ziek voelt of koorts hebt

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 Psoriasis (modules Leefstijl bij psoriasis, Psoriasis en dieet, Psoriasis en voedingssupplementen, Psoriasis en alcohol en roken, Psoriasis en stress en Psoriasis en bewegen, 2026) en informatie van het Voedingscentrum. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.