Psoriasis en claims online

Diëten, supplementen en wondermiddelen: wat het onderzoek zegt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met psoriasis en voor ouders van kinderen met psoriasis. Op internet en sociale media staan veel adviezen en producten tegen psoriasis. Je leest wat het onderzoek erover zegt en hoe je betrouwbare informatie herkent.

Waarom zoveel beloftes?

Psoriasis is zichtbaar, kan jeuken en is een chronische ziekte. Een behandeling kan de plekken goed onderdrukken. Geen enkele behandeling geneest psoriasis voorgoed. In dat gat passen verhalen die genezing beloven.

Wie zoiets probeert, wil er zelf iets aan doen. Dat is begrijpelijk. Ongeveer 4 op de 10 mensen met psoriasis zijn bijvoorbeeld bereid hun voeding aan te passen. Het is goed om te weten wat het onderzoek zegt.

Wat de richtlijn zegt

Claim	Wat het onderzoek zegt
Een dieet zonder nachtschades (zoals tomaat, paprika en aubergine), een ketogeen dieet of periodiek vasten	Er is onvoldoende bewijs dat deze diëten psoriasis verminderen. De richtlijn raadt ze niet aan.
Glutenvrij eten	Geen enkel dieet is bewezen als behandeling van psoriasis. Glutenvrij eten is alleen nodig als je coeliakie hebt. Strenge diëten kosten tijd en geld en kunnen tekorten geven.
Een streng dieet met heel weinig calorieën	Alleen onderzocht bij overgewicht. Kan tekorten en stress geven.
Vitamine D-tabletten	Helpen niet tegen psoriasis. Te veel vitamine D kan schade geven aan de nieren en de bloedvaten.
Visolie (omega-3)	Helpt niet tegen psoriasis. Veel visolie kan de kans op bloedingen vergroten, vooral als je bloedverdunners gebruikt.
Andere supplementen, kruiden of poeders	Niet onderzocht in de richtlijn. Er is dus geen advies om ze te gebruiken.
Natuurlijke oliën en crèmes	Ook natuurlijke producten kunnen de huid irriteren of een allergie geven. Op een geïrriteerde huid kan nieuwe psoriasis ontstaan.
Schilfers wegschuren of scrubben	Beschadigt de huid. Op een beschadigde plek kan nieuwe psoriasis ontstaan. Week schilfers los met een vette zalf.
"Hormooncrème is gevaarlijk"	Bij juist gebruik is hormooncrème (corticosteroïd) over het algemeen veilig. Een dunne huid ontstaat vooral bij lang en verkeerd gebruik. Wie uit angst niet smeert, kan meer klachten houden.
"Dit middel geneest psoriasis"	Geen enkele behandeling geneest psoriasis voorgoed.

Wat je zelf kunt doen

- Heb je overgewicht, werk dan met begeleiding aan een gezond gewicht. Er zijn aanwijzingen dat afvallen de psoriasis kan verminderen. Gezonder eten en meer bewegen samen lijkt het beste te werken.
- Eet gezond en gevarieerd, volgens de adviezen van het Voedingscentrum. Een mediterraan voedingspatroon, met veel groente, vis en

olijfolie, kan een aanvulling zijn op je behandeling. Of het de psoriasis vermindert, is nog onzeker. Een diëtist kan je helpen.
- Rook niet en drink weinig of geen alcohol.
- Merk je dat stress je psoriasis erger maakt? Ontspanning, zoals mindfulness, kan helpen naast je behandeling. Veel oefeningen kun je gratis leren.
- Blijf je behandeling gebruiken. Een supplement of dieet vervangt die niet.

Zo herken je betrouwbare informatie

- Wie schrijft het? Een arts, ziekenhuis of patiëntenvereniging, of een verkoper?
- Wordt er iets verkocht op dezelfde pagina?
- Belooft het genezing? Bij psoriasis is dat een waarschuwing.
- Klinkt het te mooi om waar te zijn, of staat er "wat artsen je niet vertellen"?
- Gaat het over één persoon bij wie het hielp?
- Staat er een bron bij, zoals een richtlijn?

Betrouwbare bronnen

- thuisarts.nl: informatie van huisartsen over psoriasis.
- psoriasispatientennederland.nl: Psoriasispatiënten Nederland, ook over ervaringen van anderen.
- nvdv.nl: de Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie, met een folder over psoriasis.
- voedingscentrum.nl: over gezond eten.
- onlinedermatologie.nl: alle folders over psoriasis.

Twijfel je over een product of advies? Neem het mee naar je afspraak en bespreek het met je arts.

Veelgestelde vragen

Kan het kwaad om een supplement te proberen?

Vitamine D en visolie helpen niet tegen psoriasis, en te veel ervan kan schadelijk zijn. Andere supplementen zijn niet goed onderzocht. Stop nooit met je behandeling voor een supplement. Gebruik je iets, vertel het dan aan je arts.

Wat als iemand online zegt dat het bij hem werkte?

Psoriasis gaat vanzelf op en neer. Wat bij één persoon toevallig samenviel met een rustige periode, zegt weinig over wat een middel doet.

Ik heb al van alles geprobeerd. Was dat dom?

Nee. Je zocht naar iets dat helpt. Begin opnieuw met de basis: elke dag een vettende crème en de zalf volgens je schema. Bespreek met je arts wat er nog meer kan, zoals lichttherapie of tabletten en injecties.

Doe ik er goed aan om gezond te eten?

Ja. Bij psoriasis komen hart- en vaatziekten, diabetes en leververvetting vaker voor. Gezond eten, bewegen en een gezond gewicht verkleinen die kans.

Neem contact op met je huisarts bij:

- twijfel over een product, dieet of advies
- hulp bij afvallen of gezonder eten
- psoriasis die erger werd na een nieuw product of een olie
- psoriasis die na 4 weken goed smeren niet beter is

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 Psoriasis en dieet, Psoriasis en voedingssupplementen, Psoriasis en alcohol en roken en Psoriasis en stress, 2026, en Indifferente therapie, Corticosteroïden en Salicylzuur, 2024), de NHG-Standaard Psoriasis (2014, gedeeltelijk herzien in 2023) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.