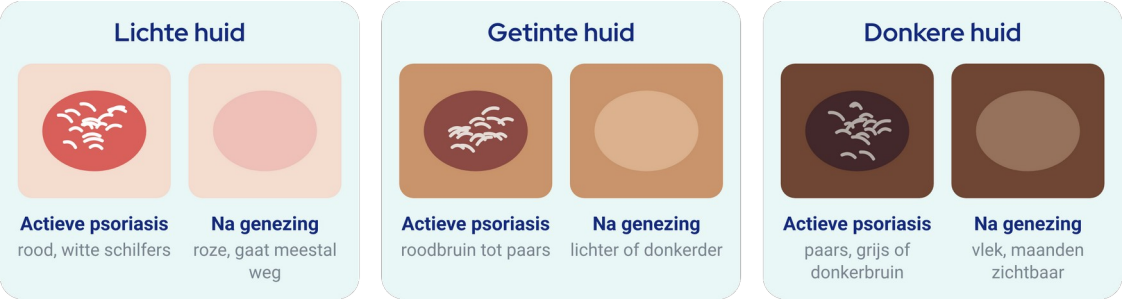
Psoriasis op een donkere huid

Hoe psoriasis er anders uitziet en wat je kunt doen aan kleurverschillen

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met psoriasis en voor ouders van kinderen met psoriasis. Deze folder is vooral voor mensen met een getinte of donkere huid. Je leest hoe psoriasis er op die huid uitziet, waarom er vaak vlekken achterblijven en wat je daaraan kunt doen.



Psoriasis ziet er anders uit

In de meeste boeken en op internet staat psoriasis op een lichte huid: rode plekken met witte schilfers. Op een getinte of donkere huid zijn de plekken meestal niet rood. Ze zijn paars, grijsbruin of donkerbruin, of gewoon donkerder dan de huid eromheen. De schilfers kunnen grijs zijn. Een beginnende plek is soms moeilijk te zien.

Daardoor wordt psoriasis op een donkere huid soms later herkend. Ook kan de ontsteking erger zijn dan ze lijkt.

Waar je ook op let

Let ook op andere tekenen dan de kleur:

- schilfers, wit of grijs, die steeds terugkomen;
- een scherpe rand tussen de plek en de gewone huid;
- een plek die dikker voelt dan de huid eromheen;
- een plek die glanst of warm aanvoelt;
- jeuk, vooral als er nieuwe plekken komen;
- putjes in de nagels, of een nagel die aan het uiteinde loslaat;
- de plaats: psoriasis zit vaak op de ellebogen, de knieën, de onderrug en de hoofdhuid.

Twijfel je of een plek psoriasis is? Laat je huisarts ernaar kijken.

Ernstige vormen

Bij de zeldzame, ernstige vormen van psoriasis raakt bijna de hele huid ontstoken, of komen er veel pusbultjes. Op een donkere huid is de roodheid dan minder goed te zien. Let daarom ook op koorts en je ziek voelen. Neem dan dezelfde dag contact op met je huisarts.

Vlekken na de psoriasis

Als een plek geneest, blijft op een getinte of donkere huid vaak een lichtere of donkerdere vlek achter. Dat komt door de ontsteking. Zo'n vlek is geen actieve psoriasis en geen litteken. Hij trekt meestal vanzelf weg. Dat duurt vaak 3 tot 12 maanden, soms langer. Een enkele keer blijft een vlek.

Vlekken kunnen ook na het genezen veel invloed hebben op hoe je je voelt. Praat erover met je arts.

Wat je zelf kunt doen

- Laat de psoriasis op tijd en goed behandelen. Hoe korter een plek ontstoken is, hoe kleiner de kans op een vlek.
- Krab en schuur niet. Op een beschadigde plek kan nieuwe psoriasis ontstaan.
- Bescherm de vlekken tegen de zon met kleding en zonnebrandcrème. Zon kan donkere vlekken nog donkerder maken.
- Begin niet op eigen houtje aan een middel om de vlekken weg te werken, zoals een bleekcrème. Overleg eerst met je arts.
- Maak een foto als een plek actief is. Kies steeds dezelfde plek, dezelfde afstand en hetzelfde licht,

en zet de datum erbij. Zo kan je arts zien hoe de plek eruitzag en hoe een vlek verandert.

De behandeling

De behandeling van psoriasis is voor elke huidskleur hetzelfde. Je smeert elke dag een vettende crème op je hele huid. Op de plekken smeer je een hormooncrème (corticosteroïd), een vitamine D-zalf of een middel met allebei. Helpt dat niet genoeg, dan kan de dermatoloog lichttherapie voorstellen, of tabletten of injecties die in het hele lichaam werken.

Behandeling en huidskleur

Sommige behandelingen veranderen de kleur van de huid voor een tijd.

- **Hormooncrème** is bij goed gebruik over het algemeen veilig. Bij langdurig of verkeerd gebruik kan de huid dunner worden en van kleur veranderen. Het gezicht, de plooien en de geslachtsdelen zijn daarvoor het gevoeligst. Gebruik hormooncrème daarom zoals afgesproken. Stop niet uit angst voor vlekken. Te weinig smeren kan de psoriasis erger maken.
- **Ditranol** kleurt de huid tijdelijk bruin. Op de genezen plekken is de huid daarna vaak een tijd lichter. Dat trekt na 4 tot 6 weken weg.
- **Lichttherapie** maakt de huid vaak bruiner. De dermatoloog stemt de hoeveelheid licht af op je huidtype.

Zon

Zon helpt veel mensen met psoriasis. Ga met mate in de zon en verbrand niet, want op een verbrande plek kan nieuwe psoriasis ontstaan. Gebruik zonnebrandcrème en ga niet onder de zonnebank.

Bij een kleine groep mensen wordt psoriasis juist erger door zon.

Verzorging

Smeer elke dag een vettende crème op je hele huid, ook als de plekken weg zijn. Kies een crème die je prettig vindt, bijvoorbeeld een die goed intrekt en geen witte laag achterlaat. Dan gebruik je hem makkelijker elke dag. Gebruik op de plekken geen producten met parfum of etherische olie, ook geen natuurlijke. Die geven vaak een allergie.

Hoofdhuid en haar

Psoriasis zit vaak op de hoofdhuid en loopt soms net over de haargrens. Voor de hoofdhuid krijg je een lotion, gel, schuim of shampoo. Gebruik een milde shampoo zonder parfum en spoel goed uit. Kleuren, permanenten of ontkrullen kan meestal als je hoofdhuid rustig is. Is de hoofdhuid open, ontstoken of net behandeld, stel het dan uit. Meer lees je in de folder Psoriasis op de hoofdhuid.

Veelgestelde vragen

Is een vlek nog actieve psoriasis?

Een actieve plek is vaak dikker dan de huid eromheen, schilfert of jeukt. Een vlek die overblijft na het genezen, is plat en schilfert niet. Twijfel je, laat je arts kijken.

Meer informatie

- thuisarts.nl: informatie van huisartsen over psoriasis, ook over hoe het eruitziet op een getinte of donkere huid.
- psoriasispatientennederland.nl: Psoriasispatiënten Nederland, voor informatie en contact met anderen.
- onlinedermatologie.nl: alle folders over psoriasis.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een plek waarvan je niet zeker weet of het psoriasis is
- psoriasis die niet goed reageert op de behandeling
- vlekken die na een jaar nog niet lichter worden
- twijfel of een vlek nog actieve psoriasis is

Neem dezelfde dag contact op bij:

- plotseling een ontstoken, schilferende huid over bijna je hele lichaam, ook als die niet rood is
- 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 (2025), de NHG-Standaard Psoriasis (2014, gedeeltelijk herzien in 2023), Thuisarts, patiënteninformatie van de American Academy of Dermatology en DermNet en het e-book Psoriasis en eczeem ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.