Rode vlaggen bij gezondheidsadvies

Vijf signalen die om extra aandacht vragen

Het doel van deze folder

Deze folder beschrijft vijf patronen die vaak terugkomen in misleidende informatie over gezondheid. Je leest hoe je ze herkent en wat je dan doet.



Wat een rode vlag is

Een rode vlag is een signaal om goed te kijken. Het is geen bewijs dat iets fout is. Een advies kan emotioneel zijn en toch kloppen. Zie je drie of meer rode vlaggen tegelijk, dan is het verstandig om door te vragen.

1. Te mooi om waar te zijn

Eén oorzaak voor een ingewikkelde klacht, en één oplossing die snel en zeker werkt. Eczeem, acne en psoriasis hebben bijna altijd meer oorzaken tegelijk.

2. Wantrouwen tegen de gewone zorg

Artsen zouden iets niet leren, richtlijnen zouden achterlopen of belangrijke informatie zou verzwegen worden. Er volgt geen uitleg waarom dat zo zou zijn. De twijfel moet het werk doen.

3. Het ligt aan jou

Gezondheid wordt gebracht als iets wat je helemaal zelf in de hand hebt. Word je niet beter, dan heb je het verkeerd gedaan. Dat geeft schuld en schaamte, vooral bij een ziekte die lang duurt.

4. Informatie en verkoop door elkaar

Het advies leidt naar een supplement, een crème, een test of een programma. Iemand die iets verkoopt, vertelt niet altijd het hele verhaal.

5. Emotie en haast

Angst, boosheid of het gevoel dat je nu meteen iets moet doen. Daardoor ga je minder goed nadenken. Berichten die boos maken, worden ook vaker gedeeld.

Wat je kunt doen

- Neem even de tijd voordat je iets koopt of stopt met een behandeling.
- Vraag je af wie het zegt, waar het op rust en wat er gebeurt als het niet klopt.
- Zoek het op bij een onafhankelijke bron, zoals Thuisarts.
- Bespreek het met je huisarts of dermatoloog.

Neem contact op met je huisarts bij:

- twijfel of je kunt stoppen met een medicijn of een medicijnzalf
- een plek op je huid die verandert, groeit of niet geneest, ook als je er zelf iets op smeert
- een advies om een behandeling te stoppen of veel soorten eten weg te laten
- een kind met eczeem dat steeds minder soorten eten krijgt
- klachten die niet beter worden, terwijl je al lang een product of supplement gebruikt
- een testuitslag of advies waar je ongerust van wordt

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 gratis e-book Medische misinformatie en het e-book Medische misinformatie ontcijferd (Huidopleiding, 2026), en naar informatie van de NVWA, het Voedingscentrum, het RIVM, Thuisarts en de richtlijn Constitutioneel eczeem (NVDV, 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.