Supplementen en vitamines

Wanneer een supplement zin heeft, en wanneer te veel schaadt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen die twijfelt over een supplement voor huid, haar of nagels. Je leest wie een supplement nodig heeft, wat te veel kan doen en wat er op een verpakking mag staan. In deze folder staan geen doseringen. Het gaat om de vraag of er een reden is om iets te slikken.

Wie een supplement nodig heeft

De meeste mensen halen met gevarieerd eten genoeg vitamines en mineralen binnen. Tekorten zijn in Nederland zeldzaam. Voor een paar groepen raden de Gezondheidsraad en het Voedingscentrum wel een supplement aan. Die adviezen staan los van een huid- of haarklacht.

Wie	Advies
Kinderen tot en met 3 jaar	**Vitamine D**, voor de opbouw van de botten
Mensen met een donkere of getinte huid, of die weinig buiten komen	**Vitamine D**, omdat de huid dan te weinig vitamine D aanmaakt
Vrouwen vanaf 50 jaar en iedereen vanaf 70 jaar	**Vitamine D**, tegen botverlies, en vanaf 70 jaar tegen vallen
Vrouwen met een kinderwens, tot 8 weken na de bevruchting	**Foliumzuur**, voor een kleinere kans op een open ruggetje
Veganisten	**Vitamine B12**, omdat B12 bijna alleen in dierlijke producten zit
Alle pasgeborenen	**Vitamine K**, tegen een bloeding door een tekort

Voor ijzer en zink bestaat geen landelijk advies. Die slik je alleen bij een tekort dat de arts heeft vastgesteld.

Meer is niet beter

- Vitamine A, D, E en K blijven in je lichaam en kunnen zich opstapelen.
- Te veel vitamine A of selenium kan haaruitval geven. Te veel vitamine A in de zwangerschap kan het kind schaden.
- Hoge doses vitamine B6 geven bij langdurig gebruik tintelingen en gevoelsstoornissen.
- Te veel zink zorgt voor een tekort aan koper.
- Biotine kan bloedtesten verstoren, bijvoorbeeld van de schildklier en het hart. Vertel je arts dat je het slikt.
- Sommige supplementen werken samen met medicijnen. Sint-janskruid bijvoorbeeld beïnvloedt medicijnen en de bloedstolling.

Haaruitval en broze nagels

Bij haaruitval laat je eerst de oorzaak uitzoeken. Denk aan een tekort aan ijzer, de schildklier of tijdelijke haaruitval na ziekte, stress of een bevalling. Je huisarts laat zo nodig gericht bloed onderzoeken. Biotine helpt alleen bij een echt tekort, en dat is zeldzaam.

Alles laten prikken

Bloedonderzoek naar alle vitamines bij alleen een huid- of haarklacht heeft zelden zin. Je huisarts onderzoekt gericht als er een aanwijzing is voor een tekort. Ook vitamine D wordt bij gezonde mensen niet standaard gemeten. Hoor je bij een groep met een landelijk advies, dan krijg je het advies zonder test.

Wat er op de verpakking mag

Supplementen zijn voedingsmiddelen en geen medicijnen. Voordat ze verkocht worden, wordt niet getest of ze werken of veilig zijn. Er mag op staan dat een stof bijdraagt aan een normale huid, normaal haar of normale nagels. Er mag niet op staan dat een product acne, eczeem of haaruitval geneest. Belooft een product genezing of een zichtbaar medisch effect, dan gaat het over de grens.

Krijg je een supplement aangeraden door iemand die het zelf verkoopt, kijk dan extra kritisch.

Vergelijk het advies met het Voedingscentrum of thuisarts.nl.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een plek op je huid die snel verandert, bloedt of niet geneest
- gewichtsverlies zonder dat je dat wilt, koorts of erge moeheid naast je huidklacht
- klachten als tintelingen, misselijkheid of haaruitval terwijl je hoge doses supplementen slikt
- supplementen naast je medicijnen, als je niet weet of dat samengaat
- steeds meer weglaten uit je eten, of veel zorgen over eten
- een kind dat een streng dieet volgt

Stop niet zelf met je behandeling voor een dieet of supplement. Overleg eerst met je arts.

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.