Testen die weinig zeggen

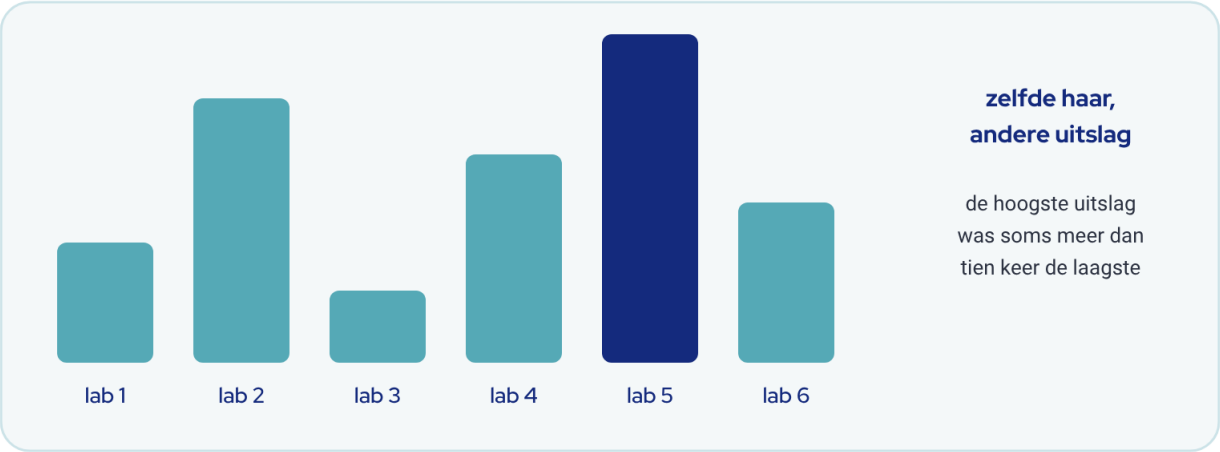
Haaranalyse, intolerantietests, darmflora-onderzoek en vragenlijsten

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen die een test krijgt aangeboden om de oorzaak van huidklachten te vinden. Je leest waarom veel van die tests weinig zeggen en welke vragen je kunt stellen.

Eén haarmonster, zes laboratoria

Onderzoekers stuurden hetzelfde haar naar zes laboratoria die haaranalyses verkopen.



De laboratoria gaven ook adviezen over eten en supplementen die elkaar tegenspraken.

Bron: Seidel en anderen, JAMA 2001. De staafjes zijn een voorbeeld, geen meetwaarden.

Een getal voelt zeker

Een uitslag op papier voelt betrouwbaarder dan een vermoeden. Een test is alleen iets waard als hij goed meet wat hij belooft, en als hij twee keer hetzelfde zegt. Bij veel tests die samen met supplementen worden verkocht, is dat niet aangetoond.

Haaranalyse

Onderzoekers stuurden één haarmonster van één gezond persoon naar zes laboratoria die haaranalyses verkopen. Ze kregen zes verschillende uitslagen. Bij een deel van de mineralen was de hoogste uitslag meer dan tien keer de laagste. De adviezen over eten en supplementen spraken elkaar tegen.

Intolerantietests

Sommige tests meten je reactie op honderden voedingsmiddelen tegelijk. Bij zoveel metingen springt er bij bijna iedereen wel iets uit. Thuisarts zegt dat je met een bloedtest niet goed kunt zien of je wel of geen voedselallergie hebt. Je bloed kan reageren op een stof uit eten waar je geen last van hebt.

Laat je dan voedsel weg, dan kun je juist een allergie krijgen of te weinig voedingsstoffen binnenkrijgen. Bij kinderen geldt dat nog sterker.

Darmflora-onderzoek

Het verband tussen darmen en huid wordt serieus onderzocht. Een test die bij jou een verstoorde darmflora vindt, zegt toch weinig. Er is geen vastgesteld normaal beeld om mee te vergelijken. Internationale deskundigen vinden dat zulke tests nu geen plaats hebben in de zorg.

De vragenlijst van één minuut

Op veel websites vul je een paar vragen in en krijg je een persoonlijke uitkomst. Dat lijkt op een onderzoek. Meestal is het een keuzehulp voor het

aanbod: aan het eind rolt er een product of traject uit.

Vragen die je kunt stellen

- Wat zou u adviseren als de uitslag omgekeerd was? Blijft het advies hetzelfde, dan voegde de test niets toe.
- Wie doet de test en wie verkoopt het product? Is dat dezelfde partij?
- Heeft de test een CE-markering? Het RIVM wijst erop dat niet alle zelftests aan de eisen voldoen.
- Wat gebeurt er met mijn gegevens en mijn lichaamsmateriaal?

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). Onderzoek haaranalyse: Seidel en anderen, JAMA 2001. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.